

رازهایی درباره مردان

که هر زنی باید آن را بداند

دکتر باربارا دی آنجلیس

مترجم: آزاده سخایی منش

به نام خدا

رازهایی درباره‌ی مردان

که هر زنی باید بداند

دکتر باربارا دی آنجلیس

کتابی درباره‌ی عشق و روابط جنسی

آزاده سخایی منش

دی آنجلیس، باربارا
رازهایی درباره‌ی مردان که هر زنی باید بداند/ مؤلف : باربارا دی‌آنجلیس؛
مترجم: آزاده سخایی‌منش؛ ویراستار: انتشارات چاف، ۱۳۹۱
۳۵۲ ص
۶۵۰۰۰ ریال ISBN:۹۷۸-۶۰۰-۸۱۲۵-۹۷-۹
فهرست‌نویسی بر اساس اطلاعات فیپا.
۱. روابط زن و مرد. ۲. روابط بین‌المللی. ۳. عشق. ۴. امور جنسی
الف. سخایی‌منش، آزاده، مترجم. ب. انتشارات چاف، ویراستار. ج. عنوان
۲ ر ۹ د / HQ ۸۰۱ ۳۰۶/۷ ۱۳۹۱

نام کتاب: رازهایی درباره مردان که هر زنی باید بداند
مؤلف: باربارا دی.آنجلیس
ناشر: چاف
شمارگان: ۵۰۰۰ نسخه
چاپ: امیران
نوبت چاپ: هشتم(چهارم ناشر)/۱۳۹۱
قیمت: ۶۵۰۰ تومان
شابک: ۹-۹۷-۸۱۲۵-۶۰۰-۹۷۸

مرکز پخش: قم، خیابان ارم، پاساژ قدس، طبقه پنجم، پلاک ۱۶۹
تلفن: ۷۷۴۷۳۹۶ – تلفکس: ۷۸۳۱۰۴۱
مرکز پخش برگ: ۰۹۱۲۵۵۳۳۱۳۵ – ۰۹۱۲۵۸۰۶۴۷۳

فهرست عناوین

فصل اوّل

مرد: آخرین مرز

فصل دوّم

۶ اشتباه بزرگ زنان در ایجاد ارتباط با مردان

فصل پنجم

اسراری در مورد مردان و مسائل جنسی

مقدمه

آیا تاکنون خواستار آن بوده‌اید که دفترچه راهنمایی از چگونگی ارتباط با مردان منتشر شود.

شما وقتی یک وسیله‌ی برقی خریداری می‌کنید، دفترچه راهنمایی در جهت کمک به شما از نحوه‌ی چگونگی استفاده‌ی آن وجود دارد تا در هنگام استفاده از آن دچار مشکل نشوید.

حال، در مورد ایجاد ارتباط با مردان چه راهنمایی هایی وجود دارد؟

به عنوان یک زن، تصور ما از مردان، کسانی هستند که بیشتر فعالیتشان برآورده کردن انتظارات زنان می‌باشد. روزانه همه ما در زندگی با همسر یا نامزد خود، رئیس یا همکار پدر یا پسر و دوستانمان سر و کار داریم. همه‌ی تلاش ما درک و مراقبت و ایجاد یک ارتباط خوب با آنها می‌باشد. اگر ما تصور کنیم که مردان باورنکردنی و تخیلی‌اند، مطمئناً هیچ گاه نمی‌توانیم با آنها زندگی کنیم. وقتی برای درک آنها تلاش نکنیم و تصور کنیم که آنها افراد غیرقابل تحمل و بی‌احساس هستند هیچ وقت به خود اجازه زندگی کردن با آنها را نمی‌دهیم اگر شما با صحبت‌های بنده هم عقیده باشید مطمئناً دست خوش یکسری ناکامی‌ها در زندگی می‌شوید و تصور شما از مردان، انسان‌های ناقص‌العقل می‌باشد.

شما در چگونگی ایجاد ارتباط با مردان در طول زندگی تان ۳ حق انتخاب دارید:

۱) **انتخاب اول:** شما می‌توانید به دلیل آن که مردان شما را درک نمی‌کنند و عصبانی تان کرده‌اند ناراحت و دلخور شوید و در تمام مدت از آنها گله و شکایت داشته باشید (البته این انتخاب ممکن است برای چند ساعت سرگرم

و عصبانی تان کرده‌اند ناراحت و دلخور شوید و در تمام مدت از آنها گله و شکایت داشته باشید (البته این انتخاب ممکن است برای چند ساعت سرگرم کننده باشد بعد از چند سال عشق بوجود آمده کمرنگ می‌شود.)

۲) **انتخاب دوم:** شما می‌توانید برای همیشه از زندگی با مردان چشم پوشی کنید و برای همدم تنهایی خود یک سگ پشمالوی دوست داشتنی بخرید (که این انتخاب آسان بوده و تلاش کمتری را متحمل می‌شوید اما جالب به نظر نمی‌رسد.)

۳) **انتخاب سوم:** شما می‌توانید تصمیم بگیرد هر چیزی را دربارهٔ فهم و شخصیت مردان بیاموزید تا بتوانید یک ارتباط شگفت انگیزی را با آنها برقرار کنید.

بنده در پانزده سال اخیر زندگی‌ام را با تحقیق روی دهها مرد و زن صرف کرده‌ام تا دلایل شکست یا موفقیت از چگونگی ایجاد ارتباط عشقی آنها را دریابم. بنده در طول این کار اغلب یک سفر سخت و خطرناکی داشته‌ام و حتی در ایجاد ارتباطم با مردان دچار چندین اشتباه و مشکل شدم. حال خوشحالم از این که از کشمکش‌های بوجود آمده در طول تحقیق زنده‌ام و به درکی متقابل در ایجاد ارتباط با مردان رسیده‌ام. در این کتاب قصد دارم تا آموخته‌های خود را در چگونگی ارتباط با مردان با شما در میان بگذارم. امیدوارم کتاب اسراری را که هر زنی باید در مورد مردان بداند، یک راهنمای خوبی در مورد مردی که شما در جستجوی آن هستید، باشد.

امیدوارم این کتاب به شما کمک کند تا ارتباط عاطفی و عشقی را با مردی که همیشه در آرزویش بوده‌اید در شما ایجاد کند.

فصل اوّل

***

مرد: آخرین مرز

تصور کنید که شما جزء یک گروه اعزامی هستید که قصد عـزیمت بـه سیاره‌ی دیگر را دارند و تنها چیزی که از آن می‌دانید این است که این سیاره یک مکان مسکونی بوده و ساکنان آن از نظر فیزیکی شبیه به شما می‌باشند. بعد از یک سفر طولانی در فضا به دورترین نقطه دنیا می‌رسید. از سفینه خود خارج شده و با ساکنان خوش چهره‌ی آن آشنا می‌شوید و به نظر می‌رسد که آنها به گونه‌ی انسانی بسیار شبیه می‌باشند. در کمال تعجب در می‌یابید که آنها به زبان خودتان صحبت می‌کنند. چند ساعتی شما با آنها صحبت کرده و به واکنش‌های آنها توجه می‌کنید. در ابتدا همه چیز از نظر شما خوب پیش می‌رود اما بعد از گذشت چند ساعت یک تنش روحی بین شما و آنها اوج می‌گیرد. حتی درک زبان آنها هم برایتان غریب است و تلاشتان برای ایجاد یک ارتباط خوب با آنها به سوء تفاهمی عجیب مختل می‌شود.

شما یک چیزی می‌گویید آنها جور دیگر برداشت می‌کنند. شما تـلاش

می‌کنید تا علاقه و اشتیاق خود را ابراز کنید اما آنها تلاش شما را به صورت یک انتقاد گزنده دریافت می‌کنند. شما در حال ایجاد یک رابطه متقابل با آنها هستید در حالی که اختلاف بین شما و آنها بیشتر می‌شود. شما در می‌یابید که گونه خودتان به ارزش گذاری روی همکاری و توجه به احساسات دیگران تربیت یافته در حالی که این افراد همیشه در رقابت با دیگران هستند. شما در انجام کارها، احساسات خود را با دیگران شریک می‌کنید در حالی که این افراد سخت کار می‌کنند و علایق خود را از همه پنهان نگه می‌دارند. شما هر چه زمان بیشتری را صرف این افراد نامعمول می‌کنید بیشتر از قبل ناامید و دلسرد می‌شوید.

در نهایت گروه تحقیق تصمیم به عزیمت از این سیاره عجیب و مغشوش می‌گیرد. یک خوشحالی محسوسی در شما دیده می‌شود چرا که سیاره‌ای را ترک می‌کنید که افراد آن عشق و علاقه خودشان را به شما بروز نمی‌دادند. اما عجیب‌تر از آن این است که وقتی به آنها اعلام می‌کنید که قصد ترک آنها را دارید غمگین می‌شوند؛ آنها می‌گویند عاشق زمانی بودند که با شما گذراندند علیرغم اصرار آنان شما سوار بر سفینه خود می‌شوید و روی صندلی خود می‌نشینید و احساس می‌کنید همچون توپی در فضا معلق هستید در فکر خود غرق می‌شوید که با عجیب‌ترین افرادی سر و کار داشتید که تاکنون ملاقات کرده‌اید. چرا که گفته و احساسات آنها با هم همخوانی نداشت. رفتارشان طوری بود که وانمود می‌کردند که انگار در کنار ما خوشحال نیستند در حالی که واقعاً این طور نبود. و حتی در هنگام خداحافظی غمگین بودند. اما آشنایی با آنها برای ما چندان بد نبود چرا که مطمئن هستید که هرگز نمی‌توانید و نمی‌خواهید با چنین افرادی زندگی کنید.

ماجراجویی در دنیای مردان

همه ما می‌دانیم که مردان موجوداتی غریب و غیرمنقولی هستند که در میان ما زندگی می‌کنند و هنوز از آنها چیزی سر درنیاورده‌ایم. باملاحظه اختلاف‌های زیستی، روانی و اجتماعی بین خود و آنها ممکن است در یابیم که مردان به یک سیاره دیگر تعلق دارند.

برای چند لحظه روی افراد عجیب و غریبی که در میان ما زندگی می‌کنند، تفکر کنید. زندگی با افرادی که از مکان‌های مختلف آمده و با ارزش‌های کاملاً متفاوت تربیت یافته‌اند و طرز رفتار و تفکر خود را در ایجاد یک ارتباط با سبک متفاوت در میان شما بروز می‌دهند.

با توجه به این شگفتی‌ها روزانه ما در حال زندگی وایجاد ارتباط با چنین افرادی هستیم که خود به تنهایی یک شاهکار است. در طول تاریخ همواره تفاوت هایی بین زنان و مردان بدون در نظر گرفتن سن و سال آنها وجود داشته است که در ادامه این فصل توضیح خواهم داد. سالهاست که ما زنان این گونه تفاوت‌ها را پذیرفته و در زندگی خود را با آنها سازگار نموده‌ایم اما در اوایل قرن بیست و یکم تحولی در مسیر نگرش زنان نسبت به خودمان بوقوع پیوست به نحوی که ما خود را قبول داریم و دوست داریم مردها ما را آن گونه ببینند. برای اولین بار زنان متقاضی ایجاد برابری در تمامی مراحل زندگی با مردها بودند که در این تحول از تمامی نقش‌های کلیشه‌ای که مادران و مادرانشان پذیرفته بودند، بیرون آمدند. قدم ابتدایی، ایجاد روش کنترل بارداری بود که به زنان اجازه می‌داد از لحاظ اقتصادی و تولیدی نقش مؤثر و مستقل از مردان در جامعه ایفا کنند. بنابراین تحولی عظیم در روابط زن و مرد ایجاد شد. مردانی که انتظار داشتند تا زنان از آنها

فرمانبرداری کنند و تحت سلطه‌ی آنها باشند پذیرش این تحول برایشان باورنکردنی و مشکل بود. یکی از زنان می‌گوید:

«بنده خواهان هیچ گونه فعالیتی در این زمینه نیستم.» حقیقت این است که ما مطمئن نیستیم که ایفای نقش‌های جدید از ما زن‌های جدید بسازد. در این مسیر گم شده‌ایم و مردان را بیشتر از قبل گیج خواهیم شد. گویی همان فعالیت‌های قدیمی را ایفا می‌کنیم اما قوانین دیگر آن قوانین نیستند و هنوز قوانین جدید وضع نشده است. چرا که در یک لحظه خواستار آزادی در لحظه‌ی دیگر خواهان حمایت و محافظت هستیم. ما خواستار کار و فعالیت اجتماعی می‌باشیم تا یاد بگیریم که چگونه از خود و حق خود حمایت کنیم در حالی که هنوز توقع داریم وقتی به محل کارمان وارد می‌شویم مردان درب را برایمان باز کنند.

ما از مردان می‌خواهیم حقیقت و احساساتشان را با ما در میان بگذارند ولی همین که این کار راکردند در نظرمان انسان‌های ضعیف داده می‌شوند در واقع ضوابط جدید نه تنها ما را بلکه مردان را نیز آزار می‌دهد.

زنان در سال ۱۹۹۰ زندگی شان در مسیر استقلال حرفه‌ایی و اقتصادی به خوبی پیش می‌رود اما وقتی به ایجاد روابطشان با مردان می‌اندیشند بیشتر ناامید و مأیوس می‌شوند چرا که به نظر می‌رسد هیچ گونه پیشرفتی نداشته‌اند. همچنین این اواخر یک مدیر زن موفق به بنده گفت:

«توانایی شغلی و حرفه‌ایی من آن قدر بالا است که شرکتم ماهانه صدها هزار دلار درآمد دارد. اما هنوز نتوانسته‌ام چگونگی یک ارتباط خوب با همسرم را بیابم و زندگی ام خالی از عشق است.»

برای بسیاری از ما زنان مانند این زن، مردان تنها افرادی هستند که جزء

تازه‌ترین یافته‌های اخیرند و دارای اسراری کشف نشده می‌باشد.

تذکر: منظور این کتاب کوچک جلوه دادن نقش مردان نیست و هرگز آنها را به خاطر اشتباه در چگونگی ایجاد ارتباطشان سرزنش نمی‌کند.

توجه: این کتاب مجموعه اطلاعات باارزشی از مردان است تا زنان به درک بهتر مردان کوشش کرده تا ارتباط مؤثرتری را با آنها برقرار کنند.

چرا مردان در مسیر زندگی خود این گونه‌اند؟

● آیا تاکنون اندیشیده‌اید با وجود این که راه را گم کرده‌اید چرا همسرتان همچنان به رانندگی خود ادامه می‌دهد به جای این که لحظه‌ایی توقف کند و آدرس درست را از دیگران جویا شود؟

● چرا مردها در کنترل شما تلاش می‌کنند و از تمرکز و کنترل پنهانی‌تان به روی خود می‌هراسند؟

● چرا مردان زمان زیادی را صرف گفتگو با شما سپری نمی‌کنند تا شما به آنها بیشتر نزدیک شوید؟

● چرا مردان دلخور می‌شوند وقتی که تلاش در تمرکز روی چیزی را دارند و شما سعی در جلب توجه آنها را دارید؟

● آیا تاکنون از خود پرسیده‌اید که چرا مردان سعی در پنهان کردن ناراحتی خود دارند در حالی که شما مطمئن هستید آنها ناراحتند؟

چنانچه نظیر سؤال‌های بالا ذهنتان را مشغول کرده مطمئن باشید که تنها نیستید. هر زنی نگرانی مردی را که عاشقش است را از چهره‌اش می‌فهمد، اما قادر به درکش نیست. اولین چیزی که نیاز به دانستن آن دارید این است که:

هیچ مردی خواهان ناراحت کردن معشوقش نیست.

این رفتار به آنها در طول هزاران سال آموزش داده شده در حالی که بروز احساسات را برایشان مشکل می‌کند.

از قبل توضیح موارد زیر را لازم می‌دانم:

۱ – چرا در این کتاب مردان را با عناوین شکارچی تنها و آواره معرفی کرده است؟

۲ – چرا همواره در طول تاریخ مردان بر روی زنان تسلط داشته‌اند؟

۳ – چگونه مردان تعلیم دیده‌اند که برای عشق ورزی نامناسب باشند؟

۴ – چگونه تأثیرات تلویزیونی قوانین کلیشه‌ای جنسی را ابراز می‌کند؟

مرد: شکارچی تنها

به چندین هزار سال پیش برمی‌گردیم. زمین سیاره‌ایی خشن و در حال تغییر بود که توسط شهاب سنگها بمباران می‌شد. طوفان‌های یخ، سیل‌ها و جریان‌های آب و هوایی، آتشفشان‌ها در روی زمین مکرراً پدیدار می‌شد. حیوانات وحشی آزادانه به این و آن طرف حرکت می‌کردند در حالی که از تعداد انسان‌های روی زمین بیشتر بودند. انسان‌ها در گروه‌های کوچکی به زندگی مشغول بودند. و هرگاه پناهگاهی برای خود پیدا می‌کردند دور هم جمع می‌شدند و به زندگی خود ادامه می‌دادند. جهان، جهان نخستین بود و شرط بقای زندگی به قوی‌تر بودن بستگی داشت.

در گوشه‌ایی از یک غار تاریک، خانواده مشغول خوردن آخرین وعده غذایی خود بودند که تنها باقی مانده گوشت گوزنی که مرد خانواده چند روز قبل آن را شکار کرده بود. مرد خانواده تلاش زیادی می‌کرد تا غذای بیشتری را برای خانواده‌ش به ارمغان ببرد اما در شرایط آب و هوایی بدی

بودند و شکار سخت بود چرا که برف مداوم می‌بارید و حیوانات به سمت دره‌ها و مناطق گرم‌تر کوچ کرده بودند. وقتی که همسر و دو فرزندش را می‌دید که با حرص و ولع انگشتان خود را که ذره‌ای گوشت به آن چسبیده بود می‌لیسیدند می‌دانست که باید شکار کند و تا هنگامی که چیزی برای خوردن بدست نیاورده نباید به خانه برگردد و اگر در شکار کردن شکست بخورد می‌دانست که خانواده‌اش از فرط گرسنگی خواهند مُرد. مرد خانواده به طرف در غار رفت. به نظر می‌رسد که کاملاً برای شکار آماده است.

صدای غریبی به گوشش می‌رسید شاید کسی منتظر حمله به اوست یا شاید صدای زوزه باد است. او اصلاً چیزی نمی‌داند. به همین خاطر به راه خود ادامه می‌دهد و به طرف در غار نزدیک می‌شود هیچ گاه پشت خود را به طرف در غار نمی‌کند تا چیزی از جلوی چشمانش پنهان نماند حتی هنگامی که می‌خوابد نمی‌تواند کاملاً استراحت کند او همیشه صدای خطر را حس می‌کند.

کنار آتش چمباتمه می‌زند صدای تاپ تاپ قلبش را در سینه‌اش می‌شنود و کمی احساس ترس می‌کند اما وقتی به زن و بچه‌هایش نگاه می‌کند ترس خود را از آنها پنهان می‌نماید. اگر آنان بدانند که او هیچ شجاعتی ندارد ترسیده و تمامی امید به زندگی خودشان را از دست می‌دهند و شاید طعمه هر حیوان درنده خویی شوند. پس باید قوی باشد و بداند که او یک مرد است یک شکارچی.

جنگجوی آواره

زندگی مردان امروزی هیچ گونه شباهتی با زندگی اجدادشان ندارد. با

این حال وظایف شکار و دفاع از خانواده هنوز به عهده مرد محسوب می‌شود. او باید آماده‌ی دفاع از جسم و جان خانواده خود باشد. مرد در قرن بیستم هیچ گونه نیازی به شکار و جنگیدن ندارد و مهارت‌های گذشته که از اجدادش به ارث برده حال دیگر به کار نمی‌آید زیرا دیگر جنگی و رقابتی در میان نمی‌باشد. او یک جنگجوی آواره است. عجیب است که با این تفاسیر چرا زنان در طول زندگی شان از مردان شکایت دارند؟

«برای او اهمیت ندارد که من چه می‌گویم او همیشه حالت دفاع به خود می‌گیرد و به نظر می‌رسد که برای دعوا آماده است.»

«او زمان کمی را برای ابرازِ احساساتش با من صرف می‌کند و همیشه می‌خواهد خود را قوی جلوه دهد.»

«من دوست دارم شوهرم با مردان دیگر دوست باشد اما هرگز نمی‌خواهد با دیگران ارتباط برقرار کند.»

«همسرم موقعیت شغلی اش را جدی می‌گیرد و فکر آن مرا آزار می‌دهد همیشه تلاش می‌کنم تا او را از رفتارش مطلع سازم اما رفتار او طوری است که انگار موضوع مرگ و زندگی در میان است.»

نامزدم وقتی احساس کند که از طرف دیگران مورد انتقاد، رقابت یا بدرفتاری است عصبانی می‌شود و هرگونه مداخله‌ایی را به عنوان جنگ و مخالفت در نظر می‌گیرد و با حرف‌های کنایه دار مانند یک گردن کلفت جنگ را آغاز می‌کند.

«وقتی همسرم از چیزی ناراحت است آن را از من پنهان می‌کند از لحاظ ارتباط عاطفی بسیار سردمزاج می‌شود و من ساعت‌ها باید نق بزنم تا بالاخره ناراحتی خودش را بروز دهد.»

مطمئناً تفکر افراد جنگجو و شکارچی در نگرش‌ها و رفتارهای مردان قرن بیستم به وضوح دیده می‌شود. آنها تحت سلطه نیروهای درونی شان هستند یک فرضیه انسان‌شناسی بیان می‌کند که مردان دارای یک حافظه ارثی هستند که بعضی ازاعمال و آگاهی خود را در طول قرن‌ها از اجدادشان به ارث می‌برند. حافظه ارثی او را در مسیری با صدها سال قبل مرتبط می‌سازد.

نکته مهم این است که این گونه مردان واکنش هایی از قبیل نشان ندادن ضعف، حمایتگری و تسلط روی اوضاع را به صورت ناخودآگاه در ذهن خود ذخیره کرده‌اند و در زندگی روزانه شان از خود بروز می‌دهند.

چرا مردان صندلی خاصی را در رستوران انتخاب می‌کنند؟

چند سال پیش تجربه‌ای را کسب کردم که به وجود حافظه ی ارثی اطمینان یافتم. در آن زمان، من با مردی که قرار بود ازدواج کنیم ارتباط خوبی داشتم او معلم و نویسنده بود. ولی هر موقع که با هم برای غذا بیرون می‌رفتیم متوجه چیز عجیبی می‌شدم. وارد رستوران که شدیم پیش خدمت ما را بر سر میز راهنمایی می‌کرد و صندلی را که او به بنده نشان می‌داد بدون هیچ چون و چرایی می‌پذیرفتم و روی آن می‌نشستم. اگر صندلی من پشت به درب رستوران بود نامزدم با کمال آرامش رو بروی من می‌نشست اما اگر صندلی‌ام جایی بود که چشم انداز وسیعتری در رستوران داشت او راحت نبود و از من می‌خواست که صندلی هایمان را جابه جا کنیم در اوایل با این گونه رفتارش مخالفت نمی‌کردم و به حرفش گوش می‌دادم و جایم را با جای او عوض می‌کردم. اما یک شب جور دیگر با او رفتار کردم که وقتی از

من خواست تا جایم را با جای او تعویض کنم به او گفتم: نه، همیشه تو از من خواستی که جایم راکه چشم انداز خوبی داشت با شما عوض کنم اما این بار من می‌خواهم این جا بنشینم و همه را نظاره کنم. نامزدم با نارضایتی پذیرفت و روبروی من پشت به درب رستوران نشست. غذا را سفارش دادیم و شروع به صحبت در مورد کارها و اتفاقات روز و موضوعات عادی کردیم ولی متوجه شدم که او با بی‌میلی به من نگاه می‌کند او در جایی که نشسته بود وول می‌خورد. از او پرسیدم: مشکلی پیش اومده؟ پاسخ داد: نه فقط جایی راکه نشسته‌ام دوست ندارم و نمی‌توانم راحت باشم.

به او گفتم: منظورت را متوجه نمی‌شوم! مگر صندلی ات مشکلی داره؟

او جواب داد: در اینجا چیزی دیده نمی‌شود و احساس می‌کنم پشت من اتفاقات جالبی رخ می‌دهد که قابل دیدن است و این که من آنها را نمی‌بینم ناراحتم می‌کند. برای چند دقیقه هر دوی ما در ایجاد چگونگی احساس رضایت دو طرفه بحث کردیم و این که چرا نشستن پشت چشم انداز رستوران ناراحت کننده است و در نهایت به نتیجه جالبی رسیدیم. او هرگز راجع به آن فکر نکرده بود اما نشستن در جایگاه مناسب یک نکته خاص بود و دوست داشت جایی بنشیند که می‌توانست تمامی چشم انداز فضای موجود را ببیند. و اصلاً برای او مهم نبود که در یک رستوران می‌نشیند یا در یک مهمانی بلکه تصور او بر این بود وقتی پشت به جایی می‌نشیند احساس امنیت نمی‌کند و اگر روبروی جایی خاص بنشیند دیگر چیزی او را تهدید نمی‌کند. او برای نشستن در جایگاه مناسب انگیزه‌های درونی و خاصی داشت و انگار صدایی همواره به او هشدار می‌دهد که: حواست را جمع کن! مواظب باش.

این مرد راکه به شما معرفی کردم مرد ماچویی نبود بلکه او شخص آرام و تحصیل کرده‌ایی بود. او در این جریان اصرار داشت که بفهماند پدرش به او یاد نداده که چطور در حالت دفاع از خود بنشیند و تا زمانی که راجع به این موضوع صحبت نکرده بودیم او هرگز توجه خاصی به این نکته در چگونگی رفتار نشستن خود نکرده بود. ما نمی‌توانستیم راه حلی برای عکس العملش به جز توجه به حافظه ارثی پیدا کنیم. او می‌دانست که نباید پشت به جایی بنشیند. بعد از آن من راجع به این موضوع در انتخاب جایگاه نشستن در رستوران با مردان دیگر گفتگو کردم و اکثریت آن را تأیید نمودند و آنان اگر در جایگاهی که چشم انداز کاملی داشته باشد بنشینند احساس امنیت می‌کردند.

چرا مردان همواره بر روی زنان تسلط دارند؟

تا زمانی که روش کنترل بارداری شایع نشده بود قوانین حاکم بر زناشویی بر این حقیقت استوار بود که زنان می‌توانند حامله شوند و بچه بزرگ کنند و تسلط خاصی بر مردان نداشتند. با نگاهی به زندگی جک و جیل در می‌یابیم که آنها با هم به شکار رفته و مایحتاج زندگی خود را می‌گذراندند. اگر جیل خواستار آن نباشد که تحت فرمان جک قرار بگیرد بهتر است او با جک تماس جنسی نداشته باشد زیرا همبستری با جک باعث حاملگی جیل می‌شد و جایگاه مساوی خودش با جک را از دست می‌داد چراکه به زودی سنگین وزن شده و قادر به دویدن نخواهد بود سپس بچه به دنیا می‌آید باید از او پرستاری می‌کرد و دائماً مراقبش باشد که از غار بیرون نرود. بنابراین برای یافتن غذا نمی‌تواند با جک بیرون برود. وقتی سه یا

چهار بچه داشته باشند برای انجام کارهای خود حتی به جک متکی می‌شود زیرا بچه‌ها تمام وقت او را پُر می‌کنند. این در حالی است که جک و تمامی دوستان مذکرش تمام قدرت خود را برای تسلط روی زنان به این دلیل به کار می‌بردند.

آنان افرادی هستند که شکار می‌کنند، غذا می‌یابند و آن را بین همه تقسیم می‌کنند. و شکارچی که بیشتر شکار کند وغذای بیشتری بیابد به عنوان رئیس قبیله انتخاب می‌شود. و اگر کسی با آنها مهربان و خوش رفتار نباشد به آنها غذایی تعلق نمی‌گیرد و به سادگی آنها خواهند مُرد. احتمالاً به این دلیل است که برخی از مردها از تصور این که زنان شان بیرون از منزل کار کنند هراس دارند چراکه زنان به خاطر غذا و شکار به آنها وابسته نمی‌باشند و می‌توانند سهم و حق خود را از بیرون منزل بیابند. البته قرن هاست که مردها دیگر برای کسب غذا شکار نمی‌کنند اما زنان هنوز به دلیل قابلیت باروری و نگهداری از کودکان نمی‌توانند بیرون از منزل فعالیت کنند بنابراین قدرت اقتصادی خانه هنوز در دست مردان است و بر روی کنترل روابط تسلط دارند.

دلایل تسلط مردان بر روی زنان از دیدگاه روانشناسی

آیا تاکنون تصور کرده‌اید که مردانی که با بدرفتاری خود شما را تحقیر می‌کنند از جهاتی با شما به طور پنهانی حسادت ورزیده و احساس خطر می‌کنند؟

فرضیات زیادی پیشنهاد می‌شود که علت تسلط مردان به زنان به حسادت عمیق آنها نسبت به قابلیت باروری زنان برمی‌گردد. در دوران

حاملگی اندام زنان دستخوش تغییرات شگفت انگیزی می‌شود که مردها قادر به درک این تغییرات نیستند و به نظر می‌رسد که زنان دارای توانایی و خلاقیت به طور شهود نسبت به مردان دارند که مردان از آن بی‌بهره‌اند. باروری زنان و به دنیا آوردن بچه از جمله توانایی هایست که مردان از آن ساقط اند و این عوامل باعث دخیل شدن مردان به نیاز سلطه جویی و سلطه‌طلبی روی زنان می‌شود.

فرضیه اخیر نشان می‌دهد که نیاز مرد در تسلط روی زنان به یافتن استقلال و کسب شخصیتی بر تر و مستقل از مادرشان و در کل هر زنی می‌باشد. در حالی که در دوران کودکی پسران مادر را تنها الگوی واحد برای خود برمی‌گزینند و تازمانی که از مادرشان جدا نشوند به او وابسته هستند. مگر آنکه آنها کاری انجام دهند که جدایی بین آنها و مادرشان اتفاق افتد البته این گونه رفتار را در پسران در سنین بلوغ آنها شاهد هستیم که آنها دیگر خواستار بوسیدن و لمس کردن مادرشان نمی‌باشند.

و حتی در این خصوص اصرار دارند تا نشان دهند که هیچ گونه علاقه وافری به مادرشان ندارند. در حقیقت تلاش می‌کنند تا به استقلال متفاوتی از آنچه که دارند، برسند و خودشان را به عنوان مرد جلوه دهند.

نانسی کو دو رو نویسنده کتاب «تولید مثل مادری» توضیح می‌دهد که به طور ناخودآگاه، پسران برای دوری از مادرشان تلاش کرده و وابستگی خود را به مادرشان انکار می‌کنند. در حالی که آنها وابستگی خود را به مادرشان در وجود خود حس می‌کنند. او هر چیزی را که مربوط به جنس مؤنث است را بی‌اهمیت و بی‌ارزش جلوه می‌کند و تمام احساس خود را نسبت به جنس مؤنث در دنیای خارج از بین می‌برد.

کودک سرکش درونی مردها، همچنان به دنبال اثبات عدم وابستگی شان به مادر خود است و برای ایجاد تسلط خود روی زنان تلاش می‌کند. او زنان را ضعیف‌تر از خود می‌بیند و می‌گوید:

«از آنجایی که شما تحت کنترل من هستید من از شما بهتر و برترم.» در ادامه‌ی این کتاب توضیح خواهم داد که چگونه میل کودک درون مرد برای رسیدن به استقلال از مادر خود اشتیاق به تقلید از رفتار مردان بزرگتر دارد و به آن عشق می‌ورزد.

چگونه مردان برای عشق ورزی آموزش دیده‌اند؟

در یک لحظه صدای دکتر به گوش می‌رسد که می‌گوید: نوزاد پسر است و اطرافیان با نوزاد پسر نسبت به نوزاد دختری که در اتاق مجاور به دنیا آمده است رفتار کاملاً متفاوتی دارند.

مطالب حقیقی زیر از چندین بررسی و مطالعه بدست آمده است.

▣ والدین نوزاد پسر کودک خود را به عنوان یک مرد محکم - قوی - باهوش توصیف می‌کنند در حالی که والدین نوزاد دختر کودک خود را به عنوان یک فرد دوست داشتنی - کوچک - لطیف و زیبا توصیف می‌کنند. آنها باور دارند کودکشان دارای چنین خصوصیات بارزی است. اگر چه طبق گزارش‌ها و آمار بیمارستانی هیچ گونه تمایزی بین نوزاد دختر و پسر وجود ندارد.

▣ والدین از نوزاد پسر نسبت به نوزاد دختر توقع بیشتری در آینده دارند و انتظارات آنها بیشتر به احساس مسئولیت و خطرپذیری پسر برمی‌گردد.

▣ والدین به نوزاد پسر استقلال بیشتری می‌دهند. تفکر آنها بر این است که در هنگام خطر یا آسیب دیدن باید آزادی کمتری برای دختر قائل شد و

در همان دوران طفولیت آزادی پسران بیشتر از دختران می‌باشد.

▣ والدین پسران خود را در کنترل احساسات و بر عکس دختران را در ابراز احساسات ترغیب مـی‌کنند. پسـران از هـمان دوران کـودکی تـوسط والدین آموزش می‌بینند که احساسات و عواطف خودشان را مغلوب کنند تا صفات مردانه در آنها تقویت شود و نه تنها عوامل احساسی از قبیل غـم و ناراحتی نقطه ضعف آنهاست بلکه عوامل احـساسی مـانند نـیاز عشـق در مردان قابل توجیه نمی‌باشد.

دکتر برنی زیلبرگر نویسنده کتاب «جنسیت مرد» ابراز احساسات را در پسران این چنین تفسیر می‌کند:

پسران از ابتدای کودکی خود یاد می‌گیرند که احساسات ضعیف قـابل پذیرش است. ستیزه‌جویی، رقابت‌طلبی، عصبانیت و... و غلبه بر احساسات و کنترل آنها قابل قبول است همین که پسران بزرگتر می‌شوند احساس میل جنسی نیز به آنها اضافه می‌شود. اعتماد به نفس ضعیف - ترس - آسـیب پذیری عطوفت و مهربانی - عشق ورزی - شور و اشتیاق تـنها عـوامـل احساسی است که برای دختران و زنان در نظر گرفته می‌شود. و هر پسری که این گونه عوامل احساسی را در خود بروز دهد به عنوان یک پسر لوس و ننر در نظر گرفته می‌شود و چه چیزی از این مخرب‌تر برای آنها می‌تواند وجود داشته باشد؟!

امروزه بسیاری از والدین در تلاش برای نمونه سازی فرزندان خود بـر اساس جنسیت هستند اما باید بدانیم بسیاری از مردان بزرگی که به عنوان نامزد یا همسر خود تلاقی می‌کنیم درگذشته قربانی این شرایـط در دوران کودکی خود بوده‌اند.

چگونگی تأثیرات تلویزیون بر روی عوامل جنسی

بسیاری از ما، در دوران کودکی از چگونگی نگرش به جنسیت زن و مرد نه تنها از والدین بلکه با تماشای ساعت‌ها برنامه‌های تلویزیونی آموزش دیده‌ایم. مطالعات خیره‌کننده‌ای از چگونگی تأثیر نمایش برنامه‌های تلویزیونی بر عوامل جنسی زن و مرد تألیف شده است که برخی از نتایج آن در زیر به تصویر کشیده شده است:

- شخصیت مذکر عموماً به عنوان فردی آرزومند - جاه طلب - ماجراجو، قوی و مسلط نمایش داده می‌شود در حالی که شخصیت مؤنث به عنوان فردی وابسته - زیر دست و ضعیف نقش دارد.
- جنس مذکر در فعالیت‌های هیجان آوری برای دریافت جوایز ویژه ترغیب می‌شود در حالی که جنس مؤنث در نقش هایی فعالیت دارد که از نظر مذکر دریافت جوایز از اهمیت کمتری برخوردار می‌باشد.
- در تبلیغات و برنامه‌های تلویزیونی زنان را به عنوان افرادی نگران و عصبی و دارای مشکلاتی نظیر سردردهای عصبی - خانه‌ای نامرتب به همراه گریم‌های آرایشی مختلف ظاهر می‌کنند در حالی که مردان را به عنوان یک فرد برجسته و عالم نمایش می‌دهند.
- اغلب پسران جوان در دهه‌های ۶۰ تا ۱۹۵۰ به فیلم‌های تلویزیونی غربی که مشمول افراد فاقد مسئولیت و گاوچران هایی با شخصیت‌های مستقل و آزاد علاقه داشتند. آنها افرادی شجاع بودند که در غروب آفتاب تصمیم به سفر می‌گرفتند و تنهایی با اسب سفر خود را بدون هیچ قید و شرطی آغاز می‌کردند. حال مرد زندگی تان را به صورت یک پسر بچه کوچکی تجسم کنید که محو دیدن برنامه‌های تلویزیونی است و یکی پس از

دیگری برنامه‌ها را دنبال می‌کند و حتی آگهی‌های تبلیغاتی مابین برنامه‌ها را می‌بیند.

او در جستجوی برنامه‌هایی است که به طور کلی مرد را در قالب فردی قوی -غیر عاطفی - بی‌احساس و همیشه خود را از وجود احساسات کنترل کرده و فردی نترس می‌باشد. با وجود آن که قهرمان مورد علاقه شوهر تان در گذشته اشخاصی از قبیل زورو، لون رانگر، بتمن، پسران بونانزا و پیترگان کابوی بوده است ولی اکنون او می‌داند در قبال زندگی خود چه خواسته‌ها و وظایفی دارد.

در صورتی که این برنامه‌ها هیچ گاه همسر زورو - یا نامزد لون رانگر را نشان نمی‌دهد بلکه با توجه به قوانین مندرج در برنامه‌های تلویزیونی منظور آنها از دوستی و صمیمیت به معنای داشتن اسب یا همدست و نوچه و حتی داشتن همسر و تعهد نمی‌باشد. اگر همسر تان به جای برنامه‌های تلویزیونی به برنامه‌های رادیویی واکنش بیشتری نشان داد مطمئن باشید که از تأثیرات خوب و بد آن بی‌نصیب نمی‌ماند چراکه آهنگ‌های رادیویی و برنامه‌های آن محتوای کلیشه‌ای دارد که تلویزیون فاقد پخش آنهاست.

چالش‌های گذشت زمان در ایجاد تغییرات

با این تفاسیر شما می‌توانید دلیل این که چرا مردان این گونه‌اند و چرا معنای واقعی مرد بودن را در پنهان کردن عواطف، پیروزی در رقابت‌ها، کشمکش در مقابل دنیای پر از خشونت، زندگی، کسب استقلال شخصی و کنترل احساسات می‌دانند را بهتر درک کنید. مردان با یکسری عادت‌ها و آدابی بزرگ شده‌اند که نسل به نسل به آنها منتقل شده است. جامعه و والدین

برای آنها شرایطی را بوجود آورده که آنها را از باارزش دانستن احساسات و نزدیک شدن با دیگران مخصوصاً زنان منع می‌کند.

اجتماع به آنها آموخته که جزء انسان‌های واقعی باشند و یک مرد واقعی باید خصوصیت و ویژگی‌های خاصی را برای خود برگزیند که این ویژگی‌ها آنها را از تجربه واقعی با زن و عشق ورزی به او را غیرممکن می‌سازد.

جدول زیر چالش‌های احساسی و عاطفی مردان را که امروزه با آن روبرو هستند را نشان می‌دهد:

مسیری که مردان از آن آموزش دیده‌اند	مسیری که انتظار می‌رود مردان در آن قرار بگیرند
حالت دفاع و شک - کتمان احساسات	از لحاظ حالت احساسی و عاطفی بارز - خوش بین
تظاهر به قدرت - کتمان احساسات	بروز احساسات و علایق - آسیب پذیر
ایجاد رقابت	مشارکت و همکاری
مدیریت در دنیای خارج	مدیریت در دنیای درون
استقلال	تماس با احساس نیاز به زنان
مورد کنترل	بدون هیچ گونه محدودیت و قید و شرط

بنابراین زنان از سال ۱۹۶۰ از خصوصیات مردانی که با آنها زندگی می‌کنند به شدت مورد انتقاد قرار می‌دهند چرا که ویژگی‌های اخلاقی آنها باعث شده تا زنان را نسبت به زندگی سرد کنند با توجه به ویژگی‌های جدول بالا در می‌یابیم که چرا مردان در مقابل تغییرات از خود واکنش نشان می‌دهند و درک آن که چرا مردان از طرف زنان تحت فشار هستند آسان می‌شود. بنابراین با این گونه نگرش دیگر جایی برای گله و شکایت توسط زنان باقی نمی‌ماند زیرا آنها از آموزش مهارت‌های ارتباطی و عاطفی که از منظر زنان کار آسانی است بی‌بهره بوده‌اند.

[ما زنان در مهارت هایی از قبیل بیان احساسات صمیمیت و عشق ورزی استادیم و از مردان انتظار داریم در مهارت هایی که هیچ گونه آموزشی ندیده‌اند استاد شوند.]

بنده در طی ده سال گذشته با توجه به حرفه‌ی خود با هزاران مرد مشاوره داشته‌ام و می توانم این نوید را به شما بدهم که مردان خواستار کسب احساساتی بارز هستند تا بتوانند در کنار بیان احساسات و عواطف خود با زنان زندگی کنند اما کسب این گونه مهارت‌ها برایشان قدری مشکل است. امیدوارم بعد از خواندن این فصل، علت آن را درک کنید و بدانید که مردان به عشق و محبت و صبر و حمایت حقیقی زنان نیاز دارند تا با اطمینان و کمک شما بتوانند دریچه قلب خود را به سوی شما بگشایند.

«هیچ چیز مشکل تر از زندگی کردن در روزگار پر از تلاطم و رو به تغییر نیست.»

منظور از این ضرب‌المثل چینی که در ابتدای فصل آمده این است که گذشت ایام، زندگی را به تغییر می‌اندازد. اکنون روش‌های گذشته عشق ورزی و زندگی با انسان‌های امروزی را غیرممکن می‌سازد در حالی که هنوز روش‌های جدیدی هم برای ایجاد ارتباط وجود ندارد. در این زمان شما برای ایجاد ارتباط باید تلاش کنید حتی اگر توشه این ارتباطات یأس و ناامیدی باشد. اما بدانید این چالش‌ها فرصت گرانبهایی را جهت کسب درجات بالای انسانی و رسیدن به بینش و رشد شخصیت در اختیار شما عزیزان قرار می‌دهد.

مطالب این کتاب به شما کمک می‌کند تا بتوانید چالش‌های زندگی خود را با ماجراجویی در ایجاد عشق تازه پر کنید.

فصل دوّم

***

شش اشتباه بزرگ زنان در ایجاد ارتباط با مردان

آیا تاکنون تصور کرده‌اید که هر نوع اطلاعی که درباره‌ی مردان می‌دانید شاید اشتباه باشد؟

آیا تا به حال کاری انجام داده‌اید که مطمئن بودید همسرتان خوشحال خواهد شد اما همسرتان در مواجه با آن عکس العمل متفاوتی را داده است؟

آیا تا به حال حس کرده‌اید که هر نوع اطلاعاتی که در مورد مردان کسب کرده‌اید برایتان مفید نبوده است؟

چرا هر راهی را که امتحان کرده‌اید تا به حال نتیجه مطلوبی نداشته است؟

اگر برای چنین سؤالاتی پاسخ منفی یا مثبت دارید مطمئن باشید شما تنها نیستید چرا که زنان بسیاری مانند شما با چنین مشکلاتی مواجه هستند. بنده با هزاران زن مانند شما در دوره‌های آموزشی و حتی کنگره‌هایم سر و کار داشته‌ام. بسیاری از آنها قبول داشتند که در چگونگی ایجاد ارتباط با مردان مشکل دارند اما از نحوه ایجاد مشکل خودآگاهی نداشتند و نمی‌توانستند

این مشکلات را اصلاح کنند. برای بهبودی از چگونگی ایجاد روابطتان با مردان حال می‌خواهید آن مرد همسر یا مدیرتان باشد یا دوست و همکارتان در وهله اول باید بینش درستی در رفتار خود ایجاد کنید.

روابط شما با مردان تا چه حد سالم و درست است؟

آزمون زیر به منظور شکل‌گیری نقاط قوت و ضعف شما و چگونگی ارتباط با مردان طراحی شده است:

الف) تقریباً همیشه	الف) ۲ امتیاز	الف) ۱۰امتیاز
ب) به دفعه زیاد	ب) ۴ امتیاز	ب) ۸ امتیاز
ج) اغلب	ج) ۶ امتیاز	ج) ۶ امتیاز
د) به ندرت	د) ۸ امتیاز	د) ۴ امتیاز
ه) تقریباً هرگز	ه) ۱۰ امتیاز	ه) ۲ امتیاز

به هر یک از سؤال‌های زیر پاسخ درست دهید و برای هر سؤال پاسخی را از گزینه الف تا ه انتخاب کنید که در مورد شما صدق می‌کند.

لطفاً پاسخ سؤال‌ها را بر اساس چگونگی رفتارتان در زندگی خود پاسخ دهید.

۱) هنگامی که در کنار مرد مورد علاقه‌ام هستم برای جلب توجه‌اش بخشی از خود را با وجود تمام نیازها و احتیاجاتم به منظور درک بیشتر او از دست می‌دهم.

۲) در زندگی مرد مورد علاقه‌ام احساس مسئولیت دارم تا به او اطمینان خاطر بدهم تا آنچه را نیاز دارد کسب کند.

۳) به همسر یا نامزدم اجازه می‌دهم که هر جور دوست دارد با من رفتار کند در صورتی که تحمل این گونه رفتارها را از طرف هیچ زنی ندارم.

۴) از جنسیت خودم به منظور جذب همسرم با حرکاتی از قبیل عشوه، ناز، شوخی و با حرکات جسمی، صحبت کردن استفاده می‌کنم.

۵) هنگامی که در کنار همسرم هستم از گونگی واکنش او در قبال حرکاتم می‌ترسم بنابراین نمی‌توانم احساس دلتنگی خودم را به او ابراز کنم.

۶) به دلیل بدرفتاری که مردان در گذشته با من داشته‌اند از ایجاد ارتباط با هر مردی متنفرم.

۷) من برای جذب عشق و علاقه یا فروکش کردن خشم مردان تظاهر به درماندگی و نیاز به آنها می‌کنم.

۸) احساس می‌کنم که تمامی احترام و توجه و عشقی که لیاقت آن را دارم از مردان می توانم کسب کنم.

۹) من همیشه نیازها و علایقم را از مردانی که دوستشان داشته‌ام درخواست می‌کنم.

۱۰) همیشه در کنار مردان قدرتمند (رئیس، پدر، نویسنده و شخصیتهای مهم) احساس آرامش و اعتماد به نفس دارم و سعی در تغییر رفتار خود ندارم و معمولاً به صورت زن سمج و عصبانی و ترسو و یا خیلی مهربان و عاطفی ظاهر نمی‌شوم.

اکنون امتیازات خود را برای سؤال‌های ۱ تا ۱۰ جمع کنید:

اگر بین ۸۰ تا ۱۰۰ امتیاز آورده‌اید باید به شما تبریک گفت چراکه شما در ایجاد ارتباط خود تلاش کرده‌اید و قابل ستایش می‌باشد. شما نشان می‌دهید که در زندگی زنی قوی و در رفتارتان با مردان ملایم و مهربان

هستید. وقتی در کنار مردی قرار دارید که برای او ارزش قائلید اعتماد به نفسش بالا می‌رود. شما می‌دانید که ایجاد یک ارتباط خوب و پایدار برای افراد جامعه ضروری و لازم است. برای اجتناب از بروز مشکلات آتی روی مواردی که امتیاز کمتری گرفته‌اید بیشتر تلاش کنید.

اگر بین ۶۰ تا ۷۹ امتیاز آورده‌اید باید گفت رابطه ی شما با مردان چندان تعریفی ندارد می‌توانید بهتر از این باشید. اما باید گفت اکثر خانم‌ها این امتیاز را کسب می‌کنند. علامت‌های هشداری زیادی در خصوص جلوگیری از بروز مشکلات جدی‌تر وجود دارد. شما باید بیشتر تلاش کنید تا نیازهای خود را کاملاً دریابید. ۶ اشتباه بزرگ وجود دارد که زنان در ایجاد ارتباط با مردان مرتکب می‌شوند که در طول این فصل توضیح خواهیم داد. شما از بهره عشق چیزی بیشتر از آنچه که فکر می‌کنید لیاقت دارید.

اگر بین ۴۰ تا ۵۹ امتیاز گرفته‌اید باید گفت که شما در ایجاد ارتباط با مردان با مشکلات زیادی مواجه هستید. شما به دلیل عادت‌های احساسی بدی که دارید خود را که مستحق عشق خوب هستید محروم می‌کنید. و اگر این رفتار پر از ضعف و بدون احساس زیبا را در خود تقویت کنید هرگز از عشق و احترام چیزی نصیبتان نمی‌شود. چنانچه شما مانند یک آدم بی عرضه در ایجاد عشق و رابطه خوب با همسرتان رفتار کنید. هرگز مرد زندگی تان برای شما ارزش قائل نمی‌شود. پس تصمیم بگیرید که تغییر کنید. اولین قدم آن است که با خودتان صادق باشید. مطالبی که در این کتاب وجود دارد را به کار ببرید و از دوستانتان بخواهید تا شما را حمایت کنند تا در ایجاد ارتباط خوب در زندگی به صورت یک زن قدرتمند و مؤثرتری تبدیل شوید.

اگر امتیاز شما ۳۹ یا کمتر از آن بود باید وضعیتان را خطرناک اعلام کنیم. روابط شما با مردان بسیار نامناسب است. شما از این که فراموش کرده‌اید چگونه باید باشید رنج می‌برید و حتی چگونگی ایجاد یک ارتباط سالم با مردان را نمی‌دانید. زمان آن رسیده که اقداماتی را انجام دهید. البته این کار به تنهایی صورت نمی‌گیرد. شما به کمک زنان دیگر نیاز دارید. برای کسب عشق بیشتر و حذف این گونه نگرانی‌ها و بی احساسی‌ها به یک روان درمان‌گر نیاز دارید باید به گروه درمانی او بپیوندید و از راه‌کردهای این فصل استفاده کنید چرا که تنها خود شما می‌توانید خود را از این مخمصه نجات دهید و مطمئن باشید لیاقت شما در عشق به مراتب بیشتر از آن است که فکرش را می‌کنید. به شما تکرار این آزمون را برای پیشرفت و ارزیابی خودتان توصیه می‌کنم. در ابتدا اصول بیان شده در این کتاب را با خود تمرین نمائید و سپس چند هفته بعد به این آزمون برای ارزیابی مجدد خود مراجعه نمائید. با کسب امتیاز بالا به پیشرفت و بهبود وضعیت خود مطمئن شده و در جهت ایجاد یک رابطه‌ی خوب و عشقی زیبا با مرد زندگی‌تان آماده می‌شوید.

آیا شما در عشق ورزی خود مرد زندگی تان را به بدترین وجه تبدیل می‌کنید؟

به طور خودآگاه یا ناخودآگاه، شما با رفتارهای خاص خود در چگونگی ایجاد ارتباط با مردان از آنها افرادی با بدترین شکل می‌سازید. منظورم این نیست که تمامی مشکلات در ایجاد روابط زن و مرد تقصیر زنان است و یا رفتار بد و اشتباه زنان باعث تغییر مردان می‌شود و مردان در این

زمینه هیچ گونه تقصیری ندارند. بلکه بنده سعی در بیان نحوه‌ی رفتار زنان با مردها را دارم که حدود ۵۰ درصد از مشکلات در ایجاد روابط از زنان نشأت می‌گیرد.

[در گذشته رفتارهای زیادی به زنان آموزش داده شده که در طی آن به زنانی سرشار از عشق و محبت تبدیل شوند اما مطمئناً این گونه رفتارها باعث تیرگی روابطشان با مردان می‌شود.]

البته هدف ما شکل‌گیری این گونه مشکلات نیست بلکه الگوهای رفتاری که ما از مادران - مادر بزرگ‌ها و مادر مادر بزرگ هایمان آموزش دیده‌ایم باعث بروز این عادت‌ها و روش‌های نامناسب می‌شود که نتیجه پیروی از این الگوها باعث می‌شود که زنان نسبت به مردها و در مقابل مردها نسبت به زنان احساس و رفتار بدی داشته باشند.

شش اشتباه بزرگی که زنان در رابطه با مردان مرتکب می‌شوند:

◘ ۱) زنان برای مردان مادری کرده و با آنها مانند بچه رفتار می‌کنند.

◘ ۲) زنان ارزش هایشان را فدای مردی که عاشقش هستند، می‌کنند و در مقابل مردان جایگاه خودشان را در درجه دوم قرار می‌دهند.

◘ ۳) زنان عاشق قدرت‌های مردان هستند.

◘ ۴) زنان برای حفظ عشق خود استعدادها و توانایی هایشان را پنهان می‌کنند.

◘ ۵) زنان در مقابل مردان ضعیف برخورد می‌کنند.

◙ ۶) **زنان در ابراز خواسته‌های خود به مردان همانند یک دختر بچه رفتار می‌کنند.**

اولین اشتباه:

زنان برای مردان مادری کرده و با آنها مانند بچه رفتار می‌کنند.

آیا تاکنون موارد زیر را به همسرتان گوش زد کرده‌اید که:

◙ ***عزیزم فراموش نکنی کیف پولت را برداری؟***

◙ ***هنگام برگشت به خونه یادت نره لباس‌ها را از رختشویی بگیری.***

◙ ***پرداخت قبض برق را فراموش کرده‌ای!***

◙ ***متوجه شده‌ایی که مخزن سوخت رو به اتمام است!***

◙ ***اگر یادت رفته کار رُز رو انجام بدهی اشکالی نداره خودم تلفنی این کار را می‌کنم.***

◙ ***چقدر باید بگم که حوله‌های تمیز راکف زمین نیانداز.***

- اگر شما مانند بنده با همسرتان این گونه رفتار می‌کنید مطمئناً بعد از خواندن این جملات احساس گناه می‌کنید چرا که اشتباه شماره اول جزء معمولی‌ترین روش ما زنان برای ایجاد ارتباط با مردان محسوب می‌شود. [رفتارها به گونه‌ایی است که فرض می‌کنیم مردان شبیه به کودکانی هستند که به تنهایی نمی‌توانند کارهای خودشان را انجام دهند و نیاز به مراقبت ما زنان در زندگی شان دارند.]

می‌دانم با خودتان چه فکری می‌کنید و در بسیاری از مواقع این پیش فرضیات حقیقت دارد و احتمالاً حق با شماست اما نکته اصلی این نیست به مورد مهم زیر خوب توجه کنید:

[***هنگامی که رفتارتان با مردان مانند ایجاد ارتباط با یک پسر بچه است، مردان هم با شما مانند یک پسر بچه رفتار می‌کنند اگر انتظار دارید که آنها در انجام امور ناتوان و ضعیف باشند آنها نیز به صورت یک فرد ناتوان و ضعیف رفتار می‌کنند.***]

در چه مواردی زنان در ایجاد ارتباط با مردان مانند یک مادر رفتار می‌کنند؟

۱) ما زنان زیاده از حد برای انجام امور روزمره به مردان کمک می‌کنیم. مواردی از قبیل: به دنبال کلید قفل ماشین می‌گردیم، لباس‌هایشان را جمع می‌کنیم. به اتاق دیگر رفته و مایحتاج روزانه را برایشان آماده می‌کنیم. صبح‌ها قبل از بیرون رفتن از منزل لباسشان را انتخاب کرده، کرواتشان را برایشان مرتب می‌کنیم. موهایشان را شانه می‌زنیم و شب‌ها بعد از برگشتن از محل کار لباسشان را از تنشان درمی‌آوریم.

۲) با صحبت یک بازی حدس زدن را برای خودمان با آنها راه می‌اندازیم تا از اطلاعات درون شان آگاه شویم. مواردی از قبیل:

– گرسنه‌ای؟

– چی دوست داری برات درست کنم؟

– بیسکویت می‌خوری؟

– چه سوپی دوست داری برات آماده کنم؟

– خب اجازه بده فکر کنم... که تو چی دوست داری؟

– آهان یه ساندویچ گوشت با پنیر میل داری؟

– اوه عزیزم اونم دوست نداری؟

۳) *ما زنان همیشه فرض می‌کنیم که مردان افرادی فراموش کار، حواس پرت در امور کاری شان هستند و خود را ملزم به یادآوریی اطلاعات به آنها می‌دانیم.* مواردی از قبیل:

- یادت نره وقتی به محل کارت رسیدی به من زنگ بزنی.
- یادت نره سوزی را از کلاس موسیقی اش به خانه برسانی.
- یادت نره زباله‌های دیشب را دم در بگذاری.
- عزیزم نوبت دکترت را فراموش نکنی.

۴) *مردان را همچون یک کودک مورد سرزنش و نکوهش خود قرار می‌دهیم.*

- مگر متوجه نشدی هوای بیرون چقدر سرده چرا بدون لباس ضخیم بیرون می‌روی؟
- چند بار باید بهت تکرار کنم که چراغ‌ها را قبل از خوابیدن خاموش کن، قبض برق را ندیدی که چقدر بالا اومده؟
- اگر معده‌ات درد می‌کند تعجبی ندارد چرا که موقع تماشای تلویزیون و مسابقه کلی پیتزا و نوشابه پشت سر هم خوردی!

۵) *زنان فعالیت هایی را که از نظرشان مردان در انجام آنها ناتوانند را به عهده می‌گیرند.*

- اگر به فِرد اجازه بدم برای شام جایی را رزو کند مطمئن هستم که او دوباره اشتباه می‌کند یا بلد نیست یک چیزی را در جایگاه مناسب انتخاب کند بنابراین باید خودم دست به کار بشوم.

بار آخری که جیسون را برای خرید لباس مدرسه بچه‌ها بـه فـروشگاه فرستادم را هرگز فراموش نمی‌کنم چرا که آن قدر بدسلیقه است که بـچه‌ها

حاضر به پوشیدن لباس‌ها نشدند بنابراین باید خودم این کار را انجام بدهم.

– ماه پیش از جیسون خواستم یک هتل خوب توی شیکاگو پیدا کند با این که بارها به او تکرار کردم اما باز فراموش کرد که این کار را بکند بنابراین مجبور شدم که خودم دست به کار شوم چرا که برنامه سفرمان ۳ هفته به عقب افتاد. ای کاش از اول خودم این کارها را انجام می‌دادم.

۶) زنان مدام در حال اصلاح و راهنمایی مردان برای انجام کارهایشان هستند.

– نه، عزیزم اون زوج جوانی را که در مسافرتمان با آنها آشنا شدیم اهل خود ویرجیینا بودند نه اطراف ویرجیینا.

– عزیزم، راهی را که تو برای رانندگی انتخاب کرده‌ای اشتباه است باید بیشتر فکر می‌کردی. فکر کنم اگر مسیر ۴۱ را انتخاب می‌کردی به ترافیک خیابان گرنت بر نمی‌خوردی در حقیقت اگر الان جای تو بودم از سمت چپ رانندگی می‌کردم.

– آخ، چرا به مادرت نگفتی بچه‌ها این هفته مریض اند و نمی‌توانیم یکشنبه به او سر بزنیم.

– وای تا به حال هر چی گفتی قبول! اما این یکی را نگو که هفته قبل رفتیم مادرمنو دیدیم.

چرا زنان برای مردان مادری می‌کنند؟

مطمئناً از شنیدن این جمله «که شما در زندگی تان برای مردتان مادری می‌کنید» متنفرید اما باید بگویم که تنها شما نیستید بلکه هر زنی برای بقای زندگی خود این چنین عمل می‌کند.

زنان برای مادری تربیت یافته‌اند و برای آن هم پاداش می‌گیرند. در کودکی‌تان، تنها الگوی مشخصهٔ شما مادرتان بوده است و همواره شاهد حمایت‌های او از فرزندانش بوده‌اید که چگونه یک فرد حمایتگر، مهربان و فداکار باشید به نیازهای دیگران رسیدگی کنید و حتی شاهد آن بوده‌اید که مادرتان برای پدرتان هم مادری کرده و در انجام امور کاری‌اش به او لطف می‌کرده است. پس شما به این موضوع این گونه بنگرید که شما مادری را در حق مردان از مادرتان آموخته‌اید که او به جای رفتار عاطفی و عشقی با پدرتان به عنوان یک مادر مهربان و فداکار با او رفتار می‌کرد و حال که بزرگ شده‌اید عیناً همین رفتار مادرگونه را با همسرتان دارید.

هنگامی که جولی برای مشاوره پیش من می‌آمد حدود ۳ سال بود که از ازدواجش با فِرد می‌گذشت. او با اوقات تلخی می‌گفت: «احساس نمی‌کنم که همسر او هستم بلکه احساس مادری به فِرد دارم. به نظر من فِرد مثل یک پسر بچه‌ایی رفتار می‌کند که از من انتظار دارد دنبال تمام کارهایش را مثل یک مادر بگیرم و لباس هایش را جمع کنم به جای او تصمیم بگیرم برای همین منظور او به مانند یک مرد تنبل بار آمده و من یک زنی که به دلیل مسئولیت زیادم عصبانی و عصبانی‌تر می‌شوم.»

جولی نمی‌دانست که مادری کردن برای مردان در رفتار زنان کاملاً طبیعی است. او بدون آن که به وظایفش آگاه باشد از فِرد به عنوان یک مرد ناپخته، با رفتار بچه‌گونه انتقاد می‌کرد. در طول گفتگوهایم با جولی از روابط پدر و مادرش جویا شدم که متوجه شدم ریشه تمام کارهای مادرگونه‌اش از گذشته‌اش سرچشمه می‌گیرد.

«هرگز یاد ندارم که پدر و مادرم رابطه‌ی عشقی و عاطفی با هم داشته‌اند.

جولی با ناراحتی ابراز می‌کرد که پدرش به خاطر شغلش مدام در حال مسافرت بود و تنها ارتباط پدرش با او باز و بسته کردن چمدان‌های پدرش بود. پدرش به‌نوعی مانند یکی از بچه‌های مادرش بود چرا که مادرش لباس هایش را مرتب می‌کرد و مدام قرار ملاقات‌هایش را به او بازگو می‌کرد.»

«ارتباط مادرم با پدرم سرد بود و مادرم در هنگام شام و ناهار مدام به او و ما سرکوفت می‌زد بنابراین در آن سنین دریافتم که ارتباط یک زن و مرد باید مانند رفتاری باشد که مادرم با پدرم داشت.»

تا همین اواخر مادری کردن و در کنارش پرستاری و معلمی تنها شغلی بود که هر زنی به آن عشق می‌ورزید. در دوران کودکی شاهد این چنین رفتارهای مادرانه در منزل بوده‌ایم که زنان به واسطه رفتار مادرگونه‌شان پاداش می‌گرفتند و اگر چنین رفتارهای از ما سر می‌زد آنها نیز با جملات زیبایشان به ما پاداش می‌دادند.

مثال زیر جزء یکی از پاداش‌های مادرانمان است:

«سالی، دختر خوب و نازم؛ آفرین، چقدر خوب از برادرت مراقبت کردی» یا «جین، دختر خوبی باش و دمپایی پدرت را نپوش»، «تو دختر عزیز خودمی.»

[تفکر ما این است که هرگاه می‌خواهیم توجه مردی را به خود جلب کنیم و او ما را دوست بدارد در نقش مادر برای او ظاهر می‌شویم.]

دارلین که پانزده سال از ازدواجش می‌گذرد در توصیف این حقیقت این چنین می‌گوید:

«هرگاه احساس می‌کنم از چارلی همسرم عشق و محبتی دریافت نمی‌کنم بی‌مقدمه در نقش مادر برایش ظاهر می‌شوم. غذاهای مورد علاقه‌اش را برایش آماده می‌کنم، وسایلش را مرتب کرده و تلاش می‌کنم تا به صورت یک فرد مفیدی برایش نمایان شوم. تنها چیزی که من از او می‌خواهم نقش یک عاشق است نه یک همسر و چیزی که از او نصیبم می‌شود کاملاً عکس خواستهٔ من است. او مثل یک پسر بچه‌ی مؤدبی که کارهایش را برایش انجام می‌دهم از من قدردانی می‌کند.»

ما در نقش یک مادر برای همسرمان ظاهر می‌شویم تا آنها را وابسته به خود کنیم.

وقتی شما سخت در تلاشید که کارهای شوهرتان را به نحو احسن انجام دهید او را شدیداً وابسته به خود می‌کنید.

همه ما در فیلم‌های تلویزیونی شاهد بوده‌ایم مردی که همسرش در خانه نیست برای گذراندن امورات زندگی و آماده کردن غذای ساده برای بچه‌ها شبیه به یک فرد دست و پاچلفتی عمل می‌کند و می‌توان نتیجه گرفت که هر چه در جریان امور کارهای شوهرتان باشید و از او بیشتر مراقبت کنید او بیشتر به شما وابسته می‌شود و ما زنان به دلیل دوست داشتن زندگی مان و ترس از جدایی آنها را طوری به خودمان وابسته می‌کنیم که حتی فکر جدایی به ذهنشان خطور نکند گویی ذهن ناخداگاه ما غرق در این تفکر است که اگر مردان به ما محتاج باشند، هرگز ما را ترک نخواهند کرد.

با وجود عشق ورزی ما در مردان باز هم آنها احساس می‌کنند که باید تحت مراقبت باشند:

اخیراً در یکی از کنگره‌هایم با گروهی از زنان، یکی از حاضرین در جمع پرسید: «چرا زنان برای مردان مادری می‌کنند؟ زنی در جواب پاسخ به او گفت: «زیرا مردان عاشق این گونه رفتارند.»

همگی خندیدیم چرا که می‌دانستیم به دور از حقیقت نیست. آیا مردان از رفتار مادرگونه زنان شکایتی دارند؟ بعضی از زن‌ها جواب دادند: نه، اکثراً راضی هستند.

[وقتی زنان برای مردان مادری می‌کنند، آنها احساس به عشق ورزی دارند.]

مردان در دوران کودکی تحت حمایت و مراقبت مادرانشان بوده‌اند بنابراین بعد از ازدواج هم به زنان اجازه می‌دهند تا این نقش را برایشان ایفا کنند. این موضوع مهم است که بدانیم به دلیل این که مردان رفتار مادر خودشان را با پدرشان نوعی رفتار مادری بر فرزند دیده‌اند انتظار دارند که همسرشان رفتار مشابه به مادرشان را اجرا کنند و عشق و محبت و علاقه و دوست داشتن را در درجه‌ی دوم بعد از حمایتگری همسر خود درک می‌کنند. اگر همسرتان در دوران کودکی محروم از حمایت و توجه کافی مادر بوده باشد بعد از ازدواج با اشتیاق تمام به شما اجازه می‌دهد تا نقش مادری را برایش تمام کنید.

چگونه ایفای نقش مادری برای همسرتان در زندگی موجب از بین رفتن ارتباط شما با او می‌شود:

ایفای نقش مادری برای همسرتان در ابتدای زندگی خوشایند است، اما در دراز مدت موجب از بین رفتن رابطه‌ی شما با او می‌شود.

۱) همسرتان از رفتار شما رنجیده خاطر شده و بر علیه شما اعتراض و نافرمانی می‌کند:

در فصل اول در مورد چگونگی کسب استقلال یک پسر بچه از جدایی مادرش صحبت کردیم که می‌خواست هویتی مردانه به خود بگیرد. حال اگر در حق همسر و یا نامزدتان مادری کنید مطمئن باشید در آینده او نسبت به این گونه رفتارتان رنجیده می‌شود و به شما اعتراض می‌کند. برای یک مدت مدیدی او ممکن نیست، نسبت به رفتار مادرگونه شما اعتراض کند و حتی برای کسب محبت افراطی شما اصرار می‌ورزد اما روزی فرا می‌رسد که همچون دوران نوجوانی خود که خواستار جدایی از مادرش بود خواهان جدایی و ترک شما می‌شود.

روزی کارن ۵۲ ساله برای مشاوره پیش من آمد. او اصلاً نمی‌توانست دریابد که چرا شوهرش لئونارد به او و عشق اش پشت کرده و با منشی ۲۴ ساله اداره‌اش ارتباط برقرار کرده است.

کارن در ادامهٔ توضیحات خود می‌گوید: لئونارد همیشه از من و رفتار من راضی بود اما نمی‌دانم چطور یکدفعه همه چیز خراب شد. او همیشه به من می‌گفت در دوران کودکی اش، مادر خوبی نداشته و از من می‌خواست تا او را نوازش و لمس کنم و مراقبش باشم. اما اکنون بعد از ۲۷ سال از زندگی مشترکمان می‌گوید احساس خفقان و تنگی می‌کند و خواستار آزادی است.

وقتی با لئونارد در مورد این مسئله صحبت کردم شکّم به یقین تبدیل شد. او احساس می‌کرد با ایجاد ارتباط با یک دختر جوان می تواند معشوقه خود را که سال‌ها برایش مادری کرده ترک کند تا به آزادی آن چه که یک پسر بچه برای جدایی از مادر خود ایجاد می‌کند، برسد و با گفتن کلماتی از قبیل: احساس خفگی و تنهایی - انزجار و کمبود محبت می تواند خانه را برای همیشه ترک کند. کارن با این طرز فکر که با رفتار مادر گونه می تواند شوهرش را راضی نگه دارد او را از دست داد.

۲) با ادامه این گونه رفتار در نهایت همسرتان فکر می‌کند او آدم بی‌لیاقت و ناتوانی است.

هنگامی که رفتار شما به عنوان یک مادر به اوج می‌رسد همسرتان احساس ناتوانی خواهد کرد و در نتیجه اعتماد به نفس اش پایین آمده و دقیقاً شبیه به یک پسر بچه با شما رفتار می‌کند. و چرخهٔ زندگی زناشوئی تان معیوب می‌شود و به آنچه که شما در انتظارش بودید، نخواهید رسید.

[هنگامی که یک مرد احساس خوشایند و رضایتی از خویش ندارد، عشقش نسبت به شما کمرنگ خواهد شد.]

اعتماد به نفس یک مرد با توجه به توانایی هایش شکل می‌گیرد. در حالی که مردی احساس کند که در زندگی اش هیچ کاری را نمی تواند درست انجام دهد میزان علاقه‌اش بین خود و شما کمتر می‌شود.

رفتار با مردها شبیه یک پسر بچه، تأکید روی ناتوانی‌های آنهاست که به

عشق و علاقه مردتان نسبت به شما در زندگی تأثیر می‌گذارد. از طرف دیگر هر چه با رفتار خود ناتوانی‌های او را به رخ اش بکشید او را از زندگی با خود دلسرد می‌کنید. در صورتی که توانایی‌های یک مرد باعث تحریک زن در ادامه زندگی می‌شود. بنابراین هر چه مردی را ناتوان تجسم کنید از جذابیتش پیش شما کاسته می‌شود.

۳) با رفتار مادرگونه خود، عشق و علاقه‌ی او را در روابط زناشویی‌تان از بین خواهید برد:

[راحت‌ترین راه ممکن برای خدشه دار کردن میزان عشق و علاقه در یک رابطه زناشویی، مادری کردن در حق همسر یا نامزد خود می‌باشد.]

هر چه رفتار مادری خود را با همسرتان بیشتر ادامه دهید او نیز بیشتر به‌صورت یک بچه به شما پاسخ و واکنش خواهد داد. اما مهم است بدانید هیچ مردی حاضر نیست که در کنار مادرش بخوابد و با او همبستر شود. ممنوعیت آمیزش جنسی با زنی که مثل مادر با مردش برخورد کرده با انرژی هر چه بیشتر در مرد ریشه دوانده و او هرگز نمی‌خواهد شما را شهوتی و رمانتیک و عاطفی در کنار خود ببیند و کارهای شما نظیر: مرتب کردن لباسش و یادآوری کارهای روزمره باعث شده که او خودش را به عنوان پسر شما بداند. البته این رفتار مادر گونه شما به او باعث می‌شود که از نظر جنسی و ارضاء خود نسبت به او دلسرد شوید. **هنگامی که شما مثل یک مادر**

مراقب کارهای او نظیر: شستن جوراب، پیدا کردن کلید... باشید هیچ گاه او نمی‌تواند از نظر جسمانی و عاطفی برای شما جذاب باشد.

بنده معتقدم که افراط در اشتباه شماره ۱ باعث شده که در بسیاری از ازدواج‌ها رضایت جنسی وجود نداشته باشد. در طول ۲۰ سال زندگی مشترک با همسرم، با وجود برخی از مشکلات خانوادگی، اقتصادی... هیچ چیزی را خطرناک‌تر از تبدیل شدن زن و شوهر به مادر و پسر نمی‌دانم.

راه حل: چگونه از رفتار مادرگونه‌ام در ایجاد ارتباط با همسرم دست بردارم؟

راه کردهای زیر به شما کمک می‌کند تا از نقش مادری به یک معشوقهٔ مورد علاقه همسر یا نامزدتان تبدیل شوید:

۱) از انجام کارهایی که همسرتان توانایی انجامش را دارد لطفاً پرهیز کنید.

اعمال رفتار مادرانه با همسرتان مانند اعتیاد است و شبیه به هر اعتیادی تنها راه نجات از آن ترکش است. این بدان منظور است که وقتی همسرتان از شما می‌پرسد کلید ماشین کجاست؟ شما بگوئید: نمی‌دانم و اجازه دهید که خودش به دنبال آن بگردد.

وقتی که او برای یک مهمانی دعوت شده به او اجازه دهید لباسش را خودش انتخاب کند به جای او شما برایش انتخاب نکنید. وقتی لباسش روی زمین افتاد آن را برایش جمع نکنید. چنانچه همسرتان عادت کرده که کارهایش را شما انجام دهید ممکن است در ابتدا کمی طول بکشد تا خودش را با رفتار جدید شما وفق دهد و شاید گذشت زمان برایش مشکل باشد. شاید سال‌ها طول بکشد تا کارهایی را که شما مدتها برایش انجام داده‌اید را

یاد بگیرد لطفاً یأس‌ها و ناکامی هایش را تحمل کنید. در ابتدا زندگی با وضعیت جدید کمی برایتان گیج کننده می‌باشد مثلاً: دیرتر به مهمانی حاضر می‌شوید چرا که او به دنبال کلیدش می‌گردد و یا امکان دارد با لباس و کروات چروک و نامرتب از خانه بیرون برود، شما باید تحمل کنید. مطمئن باشید او با تکرار اشتباهات زودتر یاد می‌گیرد چرا که به عنوان مثال خواهد فهمید که با گم شدن کلیدش چندین بار باید آنها را در جای خاصی بگذارد تا در موقع لزوم ساعت‌ها به دنبالشان نگردد.

وقتی اطرافیانش به او بگویند که لباسش نامنظم است او می‌آموزد قبل از خارج شدن از منزل باید خودش را در آینه وارسی کند در کل او یاد می‌گیرد که چگونه خودش باشد و چگونه از خودش مراقبت کند. البته این صحبت‌ها بدان معنا نمی‌باشد هنگامی که همسرتان از شما می‌پرسد کلیدهایم کجاست شما جواب دهید: نمی‌دانم خودت پیدایشان کن من که مادرت نیستم. و هدف بنده این نیست که شما در حق همسرتان مهربانی و حمایت نکنید بلکه به طور ساده باید عرض کنم هدف ما این است که بیشتر به عنوان یک همسر و معشوق در کنار مردتان باشید نه به عنوان یک مادر.

۲) با همسرتان مانند یک فرد لایق و توانا رفتار کنید:

اطلاعاتی که خودش باید به خاطر داشته باشد را به او گوش زد نکنید. به جای فکر و تقویم او عمل نکنید. بلکه رفتارتان باید به گونه‌ای باشد که او دریابد انسانی فهمیده و تواناست و شما می‌توانید روی او حساب کنید. اما فراموش نکنید به دلیل آن که سالها مانند مادرش از او پرستاری کرده‌اید او را تنبل بار آورده‌اید و ممکن است به طور ناخودآگاه در انجام امور کاری اش و

حتی قرار ملاقات هایش از شما کمک بخواهد. و طبیعتاً به دلیل آن که دیگر مراقبش نیستید گاهی بعضی از کارهایش را فراموش می‌کند به طور مثال برخی از حساب‌های بانکی را نمی‌پردازد و گاهی حتی زباله‌ها را شب دم در نمی‌گذارد. در این مواقع به جای سرزنش و گاهی انتقاد از او دلجویی کنید و به کار خود بپردازید. فرض کنید همسرتان روز پنج شنبه وقت دندانپزشک دارد. صبح بدون آن که از این موضوع به او حرفی بزنید با او خداحافظی کنید اما عصر وقتی به خانه برمی‌گردد به شما می‌گوید: خیلی از دست خودم ناراحتم چرا که منشی دکتر هاپکلنیز با من تماس گرفت و گفت که برای امروز وقت دکتر داشتم و «من کاملاً فراموش کرده بودم» به او بگویید: «اوه عزیزم خیلی بد شد اما به تو اطمینان می‌دهم که می توانی دوباره وقت دکتر بگیری.» وقتی به اندازه کافی این گونه قرار ملاقات‌ها را فراموش کرد، او به طور طبیعی یاد می‌گیرد که چگونه برنامه‌هایش را به خاطر داشته باشد.

۳) به طرز گفتار مادرانه با همسرتان صحبت نکنید:

با همسرتان جوری صحبت نکنید که گویی فرض کند او یک پسر بچه ۵ ساله است. منظور اصلی این است که او را با این گونه صحبت کردن نکوهش نکنید. اگر از دستش عصبانی و نگرانید با او طوری در میان بگذارید که گویی دو فرد بزرگسال با هم صحبت می‌کنند نه به صورت یک مادری که از دست شیطنت‌های پسرش به شکوه درآمده است.

به نظر بنده کمی کودکانه صحبت کردن طبیعی است اما چگونه با لحن کودکانه ارتباط برقرار بکنیم؟

برای در میان گذاشتن احساسات آسیب پذیرتان بسیار صمیمی و

شیرین است اما در استفاده از این روش افراط نکنید مخصوصاً در رختخواب و در حین آمیزش جنسی چرا که یک حالت نامطلوبی را ایجاد می‌کند پس بهتر است کمی رفتار عاقلانه‌تر داشته باشید.

۴) بعضی از مسئولیت‌هایی را که دوست دارید به عهده بگیرد به او بسپارید اگر در حین انجام آنها دچار مشکل شد مسئولیت‌ها را از او سلب نکنید.

مطمئن هستم که این کار برای بعضی از شما مشکل است اما لطف کنید کنترل و نظارت همه‌ی کارها را رها کرده و به همسرتان اعتماد کنید. معتقدم همه چیز به خوبی پیش خواهد رفت حتی اگر بعضی از آنها نتیجهٔ خوشایندی نداشته باشد.

به طور مثال: همسرتان به شما می‌گوید برای شام میزی را در رستوران رزرو خواهد کرد اما متوجه می‌شوید که ساعت ۶ عصر هنوز جایی را رزرو نکرده است او به شما اطلاع می‌دهد ولی شما سعی کنید خونسردی خود را حفظ کنید و به او بگوئید که من مثل همیشه آماده‌ام و مطمئنم که تو می‌توانی جای مناسبی را در رستوران دیگری رزرو کنی. همسرتان از این که نتوانسته است میزی را رزرو کند احساس خجالت و شرمندگی می‌کند اما همین که شما سرزنشش نکرده‌اید و به او قوت قلب داده‌اید مسرور است و این موضوع و حرف‌های شما را فراموش نخواهد کرد.

یک هشدار: شما ممکن است به دلیل آن که بعضی از کارها خوب پیش نمی‌رود وسوسه شوید تا کنترل اوضاع را دوباره دست بگیرید. بعنوان مثال: ایام تعطیلات نزدیک است و همسرتان هیچ گونه برنامه ریزی برای مسافرت ندارد یا نامزدتان برای درست کردن لازانیا از سس زیادی استفاده کرده

است در حالی که می‌دانید مقدار زیاد سس، غذا را بدمزه می‌کند.

[به جای وسوسه شدن به او کمک کنید تا نجات یابد.]

به او اجازه دهید تا اشتباه کند و نتایج آن را ببیند. چرا که تنها این راه می‌تواند به او بیاموزد تا کارها را با دقت و درستی انجام دهد.

چگونه می‌توان با تغییر رفتار خود همسرمان را به موفقیت برسانیم

از آنجایی که ۱۵ سال از زندگی مشترکم را صرف مادری کردن برای شوهرم گذرانده‌ام خودم را در این نوع از رفتار یک حرفه‌ایی تلقی می‌کنم. تجربه‌ایی که باعث شد این طرز رفتارم را برای همیشه کنار بگذارم را برای شما بازگو کنم:

با مردی نامزد بودم که او در انجام امور کاری اش فراموش کار بود به طور مثال او قرار ملاقات هایش را فراموش می‌کرد. تلفن‌ها را از یاد می‌برد. حتی در هنگام رانندگی آدرس را فراموش می‌کرد و نمی‌دانست باید از کدام راه خارج یا وارد شود. دو سال تمام به جای او فکر می‌کردم به جای حافظهٔ او بودم که چه چیزی را باید انجام دهد و کجا باید برود و از این که خدای نکرده سرخورده شود همیشه در اضطراب بودم و به خاطر بی‌ثباتی در امور کاری اش همیشه مواظبش بودم. در نهایت تصمیم به تغییر رفتار مادرگونه خود کردم و فکر کردم که او باید رانندگی در مسیر را بدون دخالت من یاد بگیرد. در تعطیلات آخر هفته تصمیم گرفتیم که به چشمه‌ی آب معدنی در جنوب کالیفرنیا برویم. راه را بدرستی بلد بودم چرا که قبلاً به این جای دیدنی رفته

بودم. در طول جاده، تابلوهای رانندگی به ما نشان می‌داد که خروجی چند مایل جلوتر است. به او نگاهی انداختم که دریابم آیا او علایم رانندگی را متوجه شده است؟ احساس می‌کردم درد معده‌ام از شدت عصبانیت و اضطراب شروع شده است اما باز به روی خودم نیاوردم و چیزی نگفتم. خروجی را رد کردیم باید از پیچی می‌گذشتیم اما او آن را رد کرد. او ده‌ها مایل به جلوتر رفت و من از شدت عصبانیت فقط دندان هایم را به هم فشار می‌دادم و چیزی نمی‌گفتم. هوا کم کم تاریک شد در این هنگام نامزدم به من گفت: این حوالی از نظر تو آشناست؟ به او پاسخ دادم: نه، اصلاً. او گفت: از نظر من آشنا نیست، فکر کنم خروجی راه را اشتباه آمده‌ایم. در آن حوالی یک پمپ بنزین بود و از متصدی آن آدرس چشمه آب معدنی را جویا شد و دریافت که چهل مایل از جاده‌ی فرعی که باید دور می‌زدیم گذشته است. او به ماشین برگشت و با خجالت و کم رویی به من گفت: تو می‌دانستی که من جاده را اشتباه می‌روم، این طور نیست؟ به او لبخند زدم. او هم با لبخند به من پاسخ داد. و هر دوی ما در یافتیم که او با گم شدن در جاده و حتی با سکوت من درس خوبی از این اشتباه گرفته است.

۵) از تمامی رفتارهای مادرگونه خود یک لیستی تهیه کنید:

لطفاً یک لحظه بنشینید و کمی فکر کنید و از تمامی رفتارهای مادرگونه خود در جریان ارتباط با همسرتان لیستی را تهیه کنید. چند هفته با دقت تمامی رفتار و واکنش‌های خودتان را مد نظر داشته باشید و هرگاه خطایی از شما سر زد آن را به لیست اضافه کنید. اگر زن شجاعی هستید لطف کنید بعضی از رفتارهای مادرگونه‌تان را که فراموش کرده‌اید از همسرتان بپرسید

و به لیست خود اضافه کنید. اگر از دیدن لیست بلند بالای خود در جریان این رفتار متعجب شدید اولین قدم بعد از آگاهی از رفتار خود تغییر آن است.

۶) با همسرتان درباره‌ی این که چگونه این حالت مادری و پسری بین شما راه افتاده صحبت کنید و هر دو تیمی را برای ایجاد یک رابطه‌ی عاقلانه‌تر راه اندازی کنید.

اولین پیشنهاد بنده این است که این کتاب را با همسرتان بخوانید چرا که او بهتر خودش را می‌شناسد و درباره‌ی مطالبی که از این فصل خوانده‌اید با هم گفتگو کنید. از او بخواهید در جریان یک ارتباط جدید و بالغ گونه به شما اطلاعات بیشتری بدهد و در این جریان مطمئناً به توافق هایی خواهید رسید.

۷) در جریان پیشبرد هدفتان پشتکار داشته باشید.

ضرورتاً در جهت ایجاد روش‌های جدید باید از تکرار اشتباهات قبلی حذر کنید. به سراغ رفتار نوینی بروید و از پیشامدهای آن نهراسید. برای نمونه:

شما و همسرتان چنانچه تصمیم گرفتید وظایف شخصی تان را خودتان انجام دهید اگر بعد از چند هفته متوجه شدید که همسرتان لباس زیر و حوله تمیز برای استحمام ندارد به لباس‌های کثیف او دست نزنید صبر کنید تا خودش متوجه بی نظمی اش شود و برای خود فکری کند. در ابتدا او ممکن است از وضعیت پیش آمده چندان خوشحال نباشد اما با گوشزد کردن تصمیم تان، پیام شما را خواهد گرفت. اگر شما به خاطر بهداشت و نظم و انضباط منزل تان تسلیم بی‌نظمی او شوید همسرتان دیگر تصمیم و تعرض

شما را جدی نگرفته و به تعهدات و تصمیم خود عمل نمی‌کند.

مهم است به خاطر داشته باشید که با تغییر رفتار مادرگونه خود که چندان هم آسان نیست شما احساس زن بودن را بیشتر لمس خواهید کرد و همسرتان در جریان این تغییر احساس مردانگی می‌کند.

دومین اشتباه

زنان ارزش‌هایشان را فدای مردی که عاشقش هستند، می‌کنند.

تصور کنید برای تهیه شام مورد علاقه‌ی شوهرتان، ساعت‌ها در آشپزخانه وقت صرف کرده‌اید اما در هنگام چیدن میز غذاخوری متوجه می‌شوید یکی از تکه‌های گوشت ماهی بزرگتر از دیگری است در صورتی که هر دوی تان گرسنه‌اید. آیا تکه گوشت بزرگتر را به همسرتان می‌دهید یا خودتان میل می‌کنید؟

وقتی با زنان بسیاری در مورد این موضوع صحبت می‌کنم و این سؤال را از آنها می‌پرسم با خجالت می‌گویند تا به حال به این موضوع فکر نکرده‌ایم. چرا که مطمئن هستم زنان بهترین غذا را اول به شوهرشان می‌دهند سپس خودشان میل می‌کنند. بعضی از زن‌ها فکر می‌کنند اگر قطعه گوشت بزرگتر را برای خودشان بردارند احساس شرمندگی و یا حتی گناه در مقابل شوهرشان می‌کنند. در واقع بسیاری از زن هایی که بنده در جریان رفتارشان بوده‌ام در مقابل اقدامشان از کلماتی مانند: خودخواه - خسیس - بی عاطفه به کار می‌برند. اشتباه دوم به آن دسته از زنانی مربوط می‌شود که خودشان را در مقابل شوهرشان کم اهمیت جلوه می‌دهند حال به نظر شما چگونه ما مرتکب این کار می‌شویم؟

۱ - چرا در جریان ارتباط بهتر با همسرمان علایق - سرگرمی و فعالیت‌های شخصی خود را نادیده می‌گیریم:

سارا زنی ۳۱ ساله عاشق فعالیت‌هایی از قبیل مطالعه، ورزش یوگا و شطرنج بود. او با این فعالیت‌ها به شادابی و سلامتی می‌رسد. بعد از این که با بیل مردی ۳۶ ساله که مهندس کامپیوتر بود نامزد کرد تمامی علایق خود را کنار گذاشت. چرا که بیل مردی بدبین بود و به قول خودش با این گونه خاله زنک بازی‌های شرقی میانه خوبی نداشت. سارا به منظور جلوگیری از هر گونه اختلاف بین او و نامزدش، ۱ روز در ماه را به ورزش یوگا می‌رفت. کمتر به شطرنج فکر می‌کرد و دیگر طوری شد که تمامی فعالیت‌های خودش را کنار گذاشت. وقتی از او علت توقف فعالیت‌هایش را جویا شدم به من پاسخ داد: «حدس می‌زنم به یک مرحله‌ی جدیدی از زندگی ام وارد شده‌ام و خودم را باید به فعالیت‌های جدیدی که به درد زندگی آینده‌ام می‌خورد مشغول کنم.» حدود یک و سال و نیم بعد نامزدی بیل و سارا به هم خورد و سارا در ظرف دو هفته بعد از جدایی بازی شطرنج را شروع کرد. او می‌گفت: «نمی توانی باور کنی که چقدر دلم برای فعالیت‌های سابقم تنگ شده بود.»

امیلی عاشق ورزش زیبایی اندام بود. از جوانی وارد این حرفه‌ی ورزشی شده بود و هر هفته با دوستانش به باشگاه می‌رفت چرا که معتقد بود ورزش زیبایی اندام به او نیرو، سلامتی و شادابی می‌دهد. امیلی در سن ۲۹ سالگی با اندرو ۳۱ ساله آشنا شد و بعد از دو سال با هم ازدواج کردند. این اواخر او را در فروشگاه دیدم و از زندگی مشترکش با اندرو و همچنین فعالیت‌های ورزشی‌اش جویا شدم. پاسخ سؤال من برای امیلی چندان راحت نبود. سریع پاسخ داد: راستش را بخواهی وقت کافی برای رفتن به

ورزش را ندارم. وقتی دلیلش را از او پرسیدم: خب، راستش اندرو خیلی از رفتن من به کلاس ورزش خوشش نمی‌آید.

در اوایل نامزدی مان، او را با خودم به سالن ورزشی می‌بردم و او می‌نشست و دیگران را تماشا می‌کرد. بعد از ازدواجمان با وجود این که او مرا تشویق می‌کرد به سالن بروم اما وقتی می‌دیدم او را ساعت‌ها در خانه تنها می‌گذارم احساس عذاب وجدان به من دست می‌داد. بنابراین علاقه ی ورزشی ام را فدای زندگی با همسرم کردم هر چند که دلم برای سالن تنگ شده اما به خاطر زندگی ام به آن اهمیت نمی‌دهم.

اشتباه این دو زن مشابه اشتباه بسیاری از ما زنان است. وقتی ازدواج می‌کنیم به دلیل علایق مردمان علایق خود را کنار می‌گذاریم. با وجود این که مطمئن هستیم چه دلخوشی هایی را از دست می‌دهیم با این حال متقاعد می‌شویم که ترک آنها چندان مهم نیست.

اما بعد از جدایی یا قطع ارتباط متوجه می‌شویم که فعالیت‌های گذشته چقدر برای ما مفیده بوده و دوباره به سوی آنها برای ادامه‌شان روی می‌آوریم. ما متوجه می‌شویم که چقدر از این گونه فعالیت‌ها از قبیل: شطرنج، ورزش زیبایی اندام، دوچرخه سواری... لذت می‌بردیم و تنها به خاطر ادامه زندگی با مردی که علاقه‌ی چندانی به آن نداشتم، کنار گذاشته بودم.

۲) با دوستان و فامیل به دلیل آن که شوهرمان علاقه‌ی چندانی به آنها ندارد، قطع رابطه می‌کنیم:

جوانا دختر ۲۶ ساله و نامزدش لارنس پسر ۳۰ ساله‌ای که عتیقه فروش

مشهوری بود در یک مهمانی با هم آشنا شدند. جوانا دختر زیبا، باهوش و پر از نشاط و شادی بود گرچه او تحصیلات دانشگاهی نداشت اما در مسائل اقتصادی و پول در آوردن زرنگ به نظر می‌رسید. در حالی که لارنس از یکی از دانشگاه‌های شرق آمریکا فارغ التحصیل شده بود و خودش را در مقایسه با جوانا روشنفکر در نظر می‌گرفت. مشکل آنها اولین بار در یک مهمانی آغاز شد. در آن مهمانی به جوانا خیلی خوش گذشت اما ظاهراً لارنس خوشحال نبود و تنها در یک گوشه نشسته بود و با کسی ارتباط برقرار نمی‌کرد. جوانا از او پرسید: عزیزم مشکلی برات پیش اومده؟ لارنس با دلخوری جواب داد: نمی‌توانم در این مهمانی راحت باشم. دوستای تو با من هیچ وجه مشترکی ندارند. در راه برگشت به خانه آنها درباره‌ی مهمانی بحث و جار و جنجال به راه انداختند. جوانا با عصبانیت سر او داد زد: برات متأسفم که فکر می‌کنی کسی هم شأن تو نیست درسته که دوستای من تحصیلات دانشگاهی ندارند اما بسیار مهربان و خوبند.

لارنس در پاسخ به او گفت: خوب گوش کن! اگر دوست داری با این دوستانت ارتباط برقرار کنی و در مهمانی آنها شرکت کنی حرفی نیست فقط از من نخواه که با تو پیش آنها بیایم خودت تنها برو. جوانا به خاطر خودخواهی‌های لارنس عصبانی بود، اما از ته دل نگران بود از این که شاید ترس لارنس از دوستانش درست باشد و آنها آدم‌های بدرد بخوری برای ارتباط برقرار کردن نباشند. بنابراین در ظرف چند ماه بعد از آن مهمانی جوانا ارتباطش را با دوستانش کمتر و کمتر کرد تا جایی که کاملاً از آنها طرد شد و با آن که لارنس را در کنار خود داشت اما احساس تنهایی می‌کرد.

پدر و مادر جکی هرگز مایک راکه در دانشگاه کالج تحصیل کرده بود را

برای نامزدی تنها دخترشان تأیید نمی‌کردند. وقتی که هر دوی آنها تصمیم به ازدواج گرفتند پدر و مادر جکی خوشحال به نظر نمی‌رسیدند چرا که مایک یک مرد مشروب خوار و بی‌اراده بود. هر بار او ادعا می‌کرد که بعد از ازدواجشان مشروب خواری‌اش را ترک می‌کند ولی خودش مطمئن بود که نمی‌تواند عادتش را ترک کند با این که جکی عاشق مایک بود ولی اصلاً جرأت اعتراض به این عادت زشتش نداشت چرا که پدر و مادرش مایک را برای همسری تنها فرزندشان قبول نداشتند. کم کم رابطهٔ جکی با پدر و مادرش کمرنگ تر شد. هر با که جکی با مادرش صحبت می‌کرد مایک داد و بیداد راه می‌انداخت. جکی را به عنوان یک دختر بچهٔ لوس و وابسته به پدر و مادرش فرا می‌خواند. جکی نمی‌خواست نه تنها پدر و مادرش و بلکه مایک را در زندگی از دست بدهد. بنابراین تصمیم گرفت برای جلب اعتماد همسرش کمتر به دیدن والدینش برود و حتی جلوی مایک با آنها تلفنی صحبت نکند. مایک از تصمیم جکی خوشحال بود و به او می‌گفت: من به شخصیت قوی و با اراده‌ات افتخار می‌کنم اما تنها کاری که جکی برای رفع دلتنگی خود می‌کرد آن بود که ماشین اش را نزدیک خانه پدر و مادرش پارک می‌کرد و به یاد آنها می‌گریست.

اگر از شما بپرسم واکنش شما در مقابل همچنین مردی با این گونه خصوصیات چیست؟ شما چه جوابی به من می‌دهید؟

احتمالاً بگوئید خیلی غیرمنطقی است؟! در صورتی که بسیاری از زنان برای حذر از جدایی این کارها را می‌کنند. آنها برای حفظ عشق خود حتی جلوی دوستان صمیمی و پدر و مادرشان گستاخانه می‌ایستند! چرا بسیاری از مردان شما را از کسانی که دوستشان دارید جدا می‌کنند؟

[مردانی که از درون خود احساسی ناامنی و بی‌حمایتی می‌کنند سعی در قطع سیستم حمایت شما دارند.]

بسیاری از مردان عاشق کنترل و نظارت امور نامزد و یا همسرشان هستند در صورتی که از کنترل خودشان توسط همسر یا نامزدشان هراس دارند.

یکی از روش‌های معمولی که آنها برای کنترل شما دارند این است که شما را از خانواده، دوستان، انجمن روان درمان گران و... دور نگاه دارند.

از این کار آنها می‌توان دو نتیجه گرفت:

الف) شما با دوری از منابع مورد حمایتان بیشتربه همسرتان و عشق ورزی با او نزدیک می‌شوید.

ب) به دلیل ارتباط محدود با اطرافیانتان به زنی گوشه گیر و منزوی تبدیل شده که این موضوع باعث می‌شود نامزد یا همسرتان از بسیاری انتقادها و نظرات دیگران به دلیل رفتار و نوع زندگی‌اش مصون بماند.

۳) چرا ما زنان در ایجاد ارتباط همسر خود بوقلمون صفت شده و به هر رنگی که آنها بخواهند در می‌آئیم؟

یکی از مهمترین عواملی که زنان خودشان را زیردست مردان می‌کنند این است به هر سازی که مردان می‌زنند زنان می‌رقصند و به راحتی طبق ایده و علایق همسر خود ظاهر، رفتار و حتی عقایدشان را تغییر می‌دهند. و با خود فکر می‌کنند اگر به آن چه که او می‌خواهد گوش دهم زن رویاهای

همسرم می‌شوم. بنابراین ما خودمان را به آنچه که آنها در ذهنشان تصور کرده‌اند، تبدیل می‌کنیم.

حال یک داستان واقعی اما غم‌انگیز را برایتان شرح می‌دهم که چطور زنی از تمام موجودیت و شخصیت خود به خاطر همسرش گذشت.

ژوزی جانیس یک خواننده ۳۲ ساله با شدت عصبانیت به محل کارم آمد. او دو سال تمام با مردی به نام تونی که تعمیر کار تلفن بود زندگی می‌کرد. او گفت: شما نمی‌توانید تصور کنید دو سال تمام هر هفته چه کار می‌کردم؟ «هر هفته مشغول تماشای مسابقه کشتی بودم. تمام وقتم شده بود کشتی، کشتی، کشتی. تک تک کشتی گیرها را می‌شناسم و تمام فنون مربوط به این رشته را از حفظ شده‌ام و از هر چی کشتی و کشتی گیر هم متنفرم.» اما تونی عاشق کشتی بود هر کاری که دوست داشت برایش انجام می‌دادم. حتی به خاطر او خودم را متقاعد می‌کردم کشتی را دوست دارم تا خوشحالش کنم. فکر می‌کردم فداکاری به خاطر عشق می‌تواند زندگی را از آنچه که هست قشنگ‌تر کند اما الآن فهمیدم که چه آدم احمقی بوده‌ام و از خودم حالم به هم می‌خورد. جانیس در حالی که راه می‌رفت در مورد ارتباطش با تونی حرف می‌زد و آن را همانند یک لوح سفید رنگ تشبیه می‌کرد و عشق و عشق بازی را در ایجاد رابطه با تونی می‌دید و حتی حاضر بود برای حفظ عشق شخصیتش را داد و ستد کند. اغلب شاهد زنانی هستم که به خاطر حفاظت از عشق به وجود آمده اندامشان را تحت اعمال جراحی خطرناکی قرار می‌دهند تا به آن چه که شوهرشان دوست دارند تبدیل شوند. ***گاهی اوقات شاهد زنانی بوده‌ام که به خاطر علایق شوهرشان با عمل جراحی سایز سینه‌هایشان را بزرگتر و یا باسن خود را عمل نموده تا بالا برود اما بعد***

از جدایی از چنین مردان خودخواهی حالت تنفر و خشم از این گونه مردان در خود احساس می‌کنند.

۴) چرا برای تحقق رویاهای مرد زندگی‌مان، رؤیاهای خودمان را فراموش می‌کنیم؟

زنی را می‌شناسم که در حمایت از شوهر خود برای اخذ مدرک دکترا از ادامه‌ی تحصیل خودش در دانشگاه سرباز زد اما بعد از ۱۵ سال بعدها متوجه شد که چگونه آرزوی خویش را که همانا تدریس به کودکان عقب افتاده بود را از دست داده است...

و باز هم زنی را سراغ دارم که به خاطر ارتقای کار نامزدش از کار خود در یک شرکت بزرگ استعفا می‌دهد اما بعد از سه سال از جدایی او با نامزدش تازه فهمیده که این فداکاری نه به خاطر خودش بلکه برای فرد بی‌ارزشی بوده است و اکنون خود بیکار مانده و دیگر چیزی ندارد.

بنده مطمئن هستم اگر خودتان در زندگی خود چنین نکرده باشید اما زنانی را می‌شناسید که از خود به خاطر دیگری گذشته‌اند. حتی فهم و درک آن سخت و غم‌انگیز است که زنان در جهت تحقق رؤیای مردان و حفظ بقای عشق خود از تمامی خواسته‌ها و امیال خویش می‌گذرند.

چرا زنان در ایجاد روابط با مردان از خود گذشتگی دارند؟

شاید طرح سؤال بالا از نظر شما غیرمنطقی باشد اما باید با صداقت به شما عرض کنیم که زنانی وجود دارند که بنا به دلایل زیر و ارتباط عاطفی خود با مردان این اقدام را انجام می‌دهند:

▣ مردان گاهی از ما زنان انتظار دارند که کمتر به خودمان اهمیت داده و بیشتر به آنها برسیم.

هزاران سال است که مردان با آموزش‌های نسل به نسل خود تصور به این موضوع دارند که ارزش آنها از زنان بالاتر است و زن در مقام دوم در مقایسه با مرد است. با این که قرن‌ها است از این موضوع می‌گذرد اما در دنیای کنونی ما بعضی زنان، مرد را بیش از حد مورد احترام قرار داده و حتی در خیابان برای پیاده‌روی پشت سر آنها راه می‌روند. آیا شما از این که برخی از مردان توقع دارند زنان در مقابل آنها از خود گذشتگی کنند، یکه نمی‌خورید؟!

▣ ما زنان چنین آموزش یافته‌ایم که نسبت به مردان از درجه و اهمیت کمتری برخورداریم.

بسیاری از ما شاهد از خودگذشتگی مادران و مادربزرگ‌هایمان از استعدادها، علایق، خواسته‌ها و مشاغل خود در مقابل حمایت از پدران و پدربزرگ‌هایمان بوده‌ایم. ما یاد گرفته‌ایم که اهمیت به خود به نوعی کار قبیح و خودخواهانه‌ای محسوب می‌شود.

▣ ما زنان با وجود آرزوهای زیاد، ایثار و از خودگذشتگی در برابر مردان را نوعی دست‌یابی به موفقیت تلقی می‌کنیم.

این خیلی ساده اما غیرمنطقی است که بگوئیم «خب، با وجود آن که می‌توانستم درسم را ادامه بدهم و یک وکیل خوب بشوم اما با این حالت در حمایت از شوهرم که در رشته حقوق تحصیل می‌کند، از خود گذشتگی کرده تا او به خواسته و علایق خود برسد.»

نتایج از خودگذشتگی بی‌منطق زنان برای کسب و حفظ عشق

وقتی که شما زنان برای عشق خود از خواسته‌هایتان می‌گذرید و ارزش خود را کمتر از مردان می‌پندارید تصور می‌کنید که مردان با از خودگذشتگی شما بیشتر عاشق تان می‌شوند و بیشتر دوستتان خواهند داشت. اما باید بگویم این تصور شما ممکن است یا ممکن نیست اتفاق بیافتد اما از جمله مواردی که حتماً در آینده اتفاق خواهد افتاد این است که:

[وقتی که شخصیت خودتان را در نتیجه کسب عشق بیشتر خرد می‌کنید مطمئناً خودتان را کمتر دوست خواهید داشت.]

توصیه بنده بر این است که زمانی که شما برای جلب توجه عشق و علاقهٔ مردی از بعضی دوستان و خواسته‌ها و استعدادهای خود می‌گذرید مطمئن می‌شوید بخشی از وجود و شخصیت خودتان را از دست خواهید داد. هر چه خودتان را بیشتر فدای عشق کنید کمتر از شما چیزی باقی می‌ماند تا جایی که روزی در می‌یابید چیزی از درون شما باقی نمانده است و تبدیل به یک انسان دیگری با خصوصیت متفاوت شده‌اید. و به این فکر نکنید زنی که می‌خواهد مورد ستایش مردش باشد در این جریان باید زنانگی و شخصیت خودش را تضعیف کند. این نوع از خودگذشتگی‌ها در بسیاری از موارد با خشم و افسردگی توأم خواهد بود شما احساس می‌کنید مقاومت در عشق با از خودگذشتگی تان همراه است در صورتی که با ادامه‌ی این روش بعدها احترام شخصی و اعتماد به نفس خود را به کلی از دست خواهید داد و شاید احساس کنید که این همه مقاومت و از خودگذشتگی‌ها برای مردی بوده که

لیاقت این همه فداکاری را نداشته و به اندازه آنچه که شما از او انتظار داشته‌اید دوستتان نداشته باشد.

در این حالت شما احساس خشم و افسردگی را در خود به شدت می یابید.

راه حل: چگونه می‌توان در ایجاد روابط با مردان از خود گذشتگی را متوقف نمود؟

۱) یک لیستی را که در جریان کسب عشق و ایجاد ارتباط با همسرتان از خواسته‌ها و علایق خود گذشته‌اید، تهیه نمائید. با آن که تجربه چندان جالبی به نظر نمی‌آید اما تجربه به بنده نشان داده است که این لیست از ایجاد چنین لغزش هایی در آینده جلوگیری می‌کند.

۲) لطفاً یک لیستی از تمامی دوستان، استعدادها، فعالیت‌ها و اعتقادات خود که برایشان ارزش قائل اید تهیه نمائید. این کار به شما کمک می‌کند که خود را دریابید و آنچه را که دوست داشتید انجامش دهید برایتان تداعی می‌کند و در این جریان شما براستی نمی توانید خودتان را متقاعد کنید که فعالیت‌هایی نظیر مسابقات دوچرخه‌سواری، ماهیگیری، جمع آوری تمبر و یا هر مورد دیگری که همسرتان به آنها علاقه داردشما هم به آنها علاقه دارید.

۳) آرزوهایتان را جستجو کنید و برای ساختن شخصیت از دست رفته خود بکوشید و مانند بوقلمون به هر رنگی در هر شرایطی در نیائید. امید داشته باشید که مردی را می‌یابید که شما را از درون به عنوان یک زن نمونه تکمیل می‌کند.

هر چه زن کامل‌تر و خودمختارتری باشید احتمال کمتری وجود دارد که شما در جریان ایجاد ارتباط با همسر یا نامزدتان لغزش داشته باشید بنابراین توصیه می‌کنم ارزش‌ها و آرمان‌های خود را برای بقای عشق زیر پا قرار ندهید. بلکه برای رسیدن به آنها ارزش قائل شوید. در فصل بعدی این کتاب پیشنهادهایی به شما خواهیم کرد که چگونه به زنی قوی از آنچه که در آرزویش بوده‌اید، تبدیل شوید.

- سومین اشتباه

زنان عاشق قدرت‌های مردان می‌شوند.

آیا با وجود توانایی هایی که دارید از این که استعدادهای مردتان را شکوفا می‌سازید احساس افتخار می‌کنید؟

آیا مدام غرق این تفکر هستید که با صرف کمی وقت و انرژی می‌توانید همسرتان را به مرد رؤیاهایتان تبدیل کنید؟

آیا همیشه احساس می‌کنید همسرتان به دلیل نداشتن معشوقه واقعی و حمایت او به موفقیت نرسیده است و الآن که شما در زندگی اش وارد شده‌اید می‌توانید این کار را بکنید؟

در مورد شما چیزی نمی‌دانم اما تکرار این جملات برای من کاملاً آشناست. تا همین اواخر بنده در مواجه با اشتباه شماره ۳ به صورت یک حرفه‌ایی تمام عیار درآمده‌ام. بنده مدام در حال یافتن مردانی بوده‌ام که نیاز به حمایت داشتند تا تمام وقتم را برای کمک به آنها صرف کنم. گاهی اوقات در تلاش‌هایم ناامید شده و شکست می‌خوردم اما هر بار از این اتفاق به نتایج جالبی می‌رسیدم.

و گاهی در نتیجه‌ی ادامه‌ی فعالیت خودم از کار و زندگی و آرزوهایم باز می‌ماندم. در همین جریان به خاطر دارم به دنبال مردی بودم که نیاز به زنی داشت تا تمام امور زندگی اش را در دست بگیرد و برایش راست و درست کند. بعضی از آنها نیاز به محبت و احساس عاطفی داشتند تا محبت‌ها و لطمات روحی دوران کودکی شان جبران شود. بعضی از آنها نیاز به هم صحبت داشتند تا با گفتگو بتوانند زخم‌های دل خویش را التیام ببخشند. برخی از آنها نیاز به کسی داشتند که مثل ساعت تمام قول و قرارهایش را گوشزد کند. بعضی از آنها احتیاج داشتند به آنها بیاموزند که چگونه لباس مرتب بپوشند و چه رفتار ایده‌آلی برای یک همسر خوب داشته باشند. من در تمامی این موارد از شگردها و راهنمایی‌های گوناگونی برای کمک به آنها استفاده می‌کردم. با آن که کار بنده مورد تأیید دوستان و خانواده‌ام نبود اما در این راه از عشق و عاطفه، خودم به تنهایی برای ارتقاء آنها استفاده می‌کردم.

دوستان به من می‌گفتند: کار من نوعی وقت تلف کردن است در حالی که گوش شنوا نداشتم و به فعالیت خود در این زمینه ادامه می‌دادم با آن که حتی بعضی از آنها به نظر می‌رسیدند که برای پیشرفت خود به هیچ یک از کمک‌های من نیاز نداشتند اما من به کار خودم ادامه می‌دادم.

وقتی به گذشته نگاه می‌کنم در می‌یابم که با هیچ یک از مردان ارتباط واقعی نداشتم بلکه منظورم از ادامه‌ی این فعالیت دستیابی به هدف پروژه‌هایم بود. در صورتی که الآن متوجه شده‌ام هدف من پوچ و بی‌خود نبوده است.

> [من ارتباط واقعی با مردان نداشته‌ام بلکه عاشق انرژی‌های نهفته آنها بودم.]

بعد از گذشت سال‌ها غم و اندوه، دلخوری و شکست در عشق در سن ۳۰ سالگی دریافتم که تا به حال به هیچ یک از اهداف حرفه‌ام نرسیده‌ام و در همین حال بود که به خودم گفتم: «باربارا! اگر تا به حال نیمی از این انرژی، وقت، خلاقیت، و اعتقادات خود را صرف رسیدن بـه اهـداف زنـدگی ات می‌کردی حتماً تا به حال به موفقیت‌های چشم‌گیری رسیده بودی.» و برای دستیابی به اهداف شخصی ام تلاش کردم و کتابی که اکنون شما خواننده‌ی عزیز می‌خوانید حاصل نتایج این گونه تجربیات شغلی ام است.

چگونه ما زنان عاشق نیروی بالقوه مردان می‌شویم؟

۱) ما به پیشواز احساسات مردانی می‌رویم که به تنهایی قادر به کمک خود نیستند اما ما تلاش می‌کنیم تا به آنها کمک کنیم.

آلسین ۳۲ ساله مشاور معاملات ملکی بود. روزی برای مشاوره‌ی شغلی به محل کارم آمد.

هر چه بیشتر با او مشاوره می‌کردم به یقین می‌رسیدم که مشکل خاصی ندارد و تمام فکر و ذهنش به حمایت و مراقبت از هری می‌گذرد. هری یک بازیگر ۳۷ ساله‌ای بود که حدود ۳ سال از زنـدگی مشـترکش بـا آلسـین می‌گذشت. او در توضیح هری به من گفت: «من عاشق هری و زندگی با اون هستم. هری دوران کودکی خوبی نداشته و حتی در ازدواج اولش شکست خورده و صدمات زیادی را در این جدایی متحمل شده است. از اولین دیدار خودم با او دریافتم که احساس خوبی نسبت به من ندارد با آن که هنرپیشه قابلی است اما در یافتن نقش خوب در هنرپیشگی‌اش مشکل دارد. هـری قبلاً به مصرف کوکائین و سیگار می‌پرداخت و من در طول زندگی به او کمک

کردم که ترکش کند. حال از سلامتی او بسیار خرسندم. به دلیل آن که او شخص توانمندی است مطمئن ام که او در هر شغلی موفق می‌شود بنابراین برای مشاوره و یافتن شغل مناسب برای او پیش شما آمده‌ام.»

آلسین، هری را بیشتر از آن چیزی که هست قبول دارد. او عاشق توانایی‌های بالقوه هری است ولی عاشق زندگی در معنای واقعی با او نیست. در مورد آلسین می‌توان این طور پنداشت که او تا وقتی در زندگی زناشویی با هری خوشبخت است که هری بتواند زندگی اش را آن طور که می‌خواهد درست کند و تا زمانی که هری نتواند طبق نقشه‌های آلسین پیشرفت کند او احساس شکست می‌کند.

۲) چرا با وجود آن که مردها در طول زندگی با ما خوش رفتار و ملایم نیستند همچنان به ارتباط با آنها ادامه می‌دهیم.

اریکای ۴۵ ساله بهترین نمونه از زنانی است که در ارتکاب اشتباه شماره ۳ غرق شده است. او نوزده سال است که با آرنولد ازدواج کرده و در طول زندگی مشترکش با او هرگز احساس خوشبختی نکرده است.

«اریکا در حالی که متأثر بود ادامه داد: من عاشق توانایی‌های بالقوه آرنولد شده بودم و این توانایی هایش مرا مجبور به ازدواج با او کرد. آرنولد مرد خوش رفتاری نیست و از نظر روحی و عاطفی بسیار سخت و نابهنجار است. اما کودک درون او چیزی غیر از الآنش است. کودک درونش مهربان، شیرین و دوست داشتنی است. وقتی با او نامزد بودم گاهی با رفتار کودک درونش به من احساس علاقه می‌ورزید و من عاشق رفتار و علایق کودک درونش شده بودم. هیچ گاه لحظه‌ی خواستگاری‌اش را فراموش نمی‌کنم با وجود آن که می‌دانستم اخلاقش بد است اما تصمیم گرفتم در سایه‌ی عشق و

محبت خودم او را عوض کنم. با آن که پدر و مادرم با ازدواج من و آرنولد موافق نبودند اما خودم را شیفته‌ی او نشان دادم. ۱۹ سال از ازدواج و زندگی مشترکمان می‌گذرد و حاصل آن ۳ بچه است در حالی که آرنولد هیچگاه تغییری در رفتارش نداشته است و من هیچ گاه در این مدت احساس علاقه را از طرف او دریافت نکرده‌ام.

او هیچ گاه احساس درونی اش را به من ابراز نکرده و در طول زندگی مان از زحماتی که در قبال او و فرزندانش کشیده‌ام قدردان نبوده است. با این که طاقتم از دستش طاق شده است ولی باز احساس می‌کنم دوستش دارم اما جدایی از اون بهترین کاره چرا که اون هیچ علاقه‌ایی به من ندارد. گاهی اوقات تصور می‌کنم اگر کمی بیشتر به او علاقه نشان دهم شاید تغییری کند اما مطمئن هستم او مثل سنگ تغییرناپذیر هست. احساس اریکا را کاملاً درک می‌کنم چرا که نظیر این اتفاق را در زندگی و روابط قبلی ام تجربه کرده‌ام. مطمئن هستم آرنولد هیچ گاه توانایی‌های بالقوه خودش را بروز نمی‌دهد و احساسات واقعی و علاقه‌اش را نثار همسرش نمی‌کند و حتی ۱۰ درصد از عواطف و علایق خویش را صرف ادامه‌ی زندگی با اریکا نمی‌کند.

این جمله درون ذهنم خطور کرد که:

[عشق من به همچنین مردی با خصوصیات اخلاقی آرنولد ممکن است تغییری در او بوجود آورد.]

اما باید این حقیقت را پذیرفت که اگر این چنین مردانی خودشان را دوست داشته باشند حتماً تغییر خواهند کرد. زن هایی که عاشق نیروهای

بالقوه‌ی مردی می‌شوند اغلب احساس خوشایندی نسبت به خود و انتخاب خود ندارند چراکه تصور می‌کنند اگر بیشتر در روابط عشقی خود تلاش کنند دوست داشتنی‌تر می‌شوند.

اغلب مردهایی را انتخاب می‌کنیم که از نظر احساسی قابل تغییر باشند به آنها عشق می‌ورزیم و با خود می‌گوئیم: «اوه، درست است که عاشق، صبور و با استعدادم اما باید دوست داشتنی هم باشم.» در نهایت باید بگویم:

[رابطه‌ی سالم با مردان وقتی تحقق می‌پذیرد که عشق ورزی تو برای زمان حالش باشد نه برای کسی که در آینده قرار است تغییر یابد.]

چرا زنان عاشق نیروی بالقوه‌ی مردان می‌شوند؟

- با وجود مشکلاتی که در زندگی روز مره‌مان وجود دارد باز هم در برابر مشکلات دیگران احساس مسئولیت می‌کنیم و از توجه و رسیدگی به کاستی‌های خودمان سرباز می‌زنیم.
- وقتی در می‌یابیم که برای دیگران از نظر روحی، اخلاقی و با صبوری خود در زندگی شان مفید هستیم در نتیجه احساس خوشایندی نسبت به خودمان می‌کنیم.
- در صورت عملی نشدن نقشه ما برای پیشرفت مرد زندگی مان احساس شکست و یأس می‌کنیم.
- زنان عاشق سر در آوردن از هر چیزی هستند و همواره اشتیاق به مرتب کردن خانه، محل کار و یا هر جای نامنظم هستند و این میل درونی

برای هر زنی طبیعی است و حتی برای یک زن سخت است کـه در بـرابـر وضعیت اصلاح شدنی سکوت کند.

آیا زنان مأمور نجات مردان هستند؟

علائم هشداری زیر نشان دهنده ارتکاب شما به اشتباه شماره ۳ می‌باشد لطفاً با دقت بخوانید:

◘ هر چند وقت یک بار ممکن است به خود بقبولانید که مرد زندگی‌تان به فرصت بیشتری برای سر و سامان دادن زندگی اش نیاز دارد.

◘ شاید فکر کنید هیچ کس همسرتان را دوست ندارد و او را برای انجام کاری قبول نداشته بنابراین خودتان را آن قدر عاشق و شیفته‌اش می‌کنید تا بالاخره او تغییر کند.

◘ احساس می‌کنید هر کسی در مواجه با همسرتان به یک سوء تـفاهم می‌رسد بنابراین تصور می‌کنید تنها کسی که می‌تواند او را خوب درک کند شما هستید.

◘ همیشه شما به خاطر کم لطفی و بدرفتاری همسرتان برای دیگران عذر و بهانه آورده و خودتان را سپر بلای او می‌کنید.

◘ تصور می‌کنید که هیچ وقت نمی‌توانید او را ترک کنید چرا که او بدون شما احساس گناه و بی‌ارزشی می‌کند و بدون شما هیچ گاه تغییر نخواهد کرد.

◘ خودتان را مدام متقاعد می‌کنید اگر نتوانید عشـق او را در درونـتان احساس کنید شاید به واسطه‌ی کارهای دیگر و نزدیکی به او بتوانید ارزش واقعی خود را به او انتقال دهید.

راه حل: چگونه می‌توان احساس علاقه به توانایی‌های بالقوه مرد را در خود متوقف کرد

به بنده اجازه دهید با ارائه یک سری پیشنهاداتی شما را از این رفتار انزجار آور در مورد مردان نجات دهم:

۱) انرژی و خلاقیت خودتان را به جای صرف کردن در زندگی و شغل همسرتان متوجه زندگی و شغل خود کنید. یک لیستی را از خواسته‌ها و اهداف خودتان تهیه نمائید و برای رسیدن به هر کدام از آنها برنامه‌ریزی منظمی کنید. در این برنامه‌ریزی خوب دقت کنید و از خطرات احتمالی برای باز ماندن آن آگاه باشید.

به عنوان مثال تصور کنید شما کنگره‌ی مهمی برای پیشبرد شغل تان برگزار کرده‌اید در حالی که همسرتان نیاز به شما برای تمیز و مرتب کردن منزلش دارد. به شما توصیه می‌کنم ابتدا به کنگره‌ی خودتان رسیدگی کنید و بدانید قبل از شروع یک ارتباط جدید شما دارای خواسته‌ها و اهدافی بوده‌اید که باید آنها را مد نظر قرار دهید.

۲) لیستی را از آنچه که به دلیل مأمور نجات بودن همسرتان و رسیدگی به امور او از دست داده‌اید تهیه کنید. احتمالاً شما به دلیل غرق شدن در مشکلات و مسائل شخصی همسرتان از خیلی خواسته‌ها و علایق خود گذشته‌اید یا حتی آنها را فراموش کرده‌اید. با تهیه‌ی این لیست به شما کمک می‌شود که روی آنها و دستیابی به آنها تمرکز کنید.

۳) مردی را برای زندگی انتخاب کنید که خود مسئولیت تمام کارهایش را به عهده بگیرد تا شما مجبور نباشید که به جای او کار کنید. بدانید که وقتی دو نفر سر زندگی تفاهم و علاقه نسبت به هم دارند اشکالی ندارد که زن برای

انجام تغییراتی در امور کاری همسرش به او کمک کند تا توانایی بالقوه او در این زمینه شکوفا شود. اما این نکته‌ی مهم را نباید فراموش کرد که هر دو با هم باید تلاش کنند و هر دو باید به یک اندازه به زندگی متعهد باشند و هر دو یک تیم گروهی را برای جبران نقص کاری‌شان تشکیل دهند. بنده پیشنهاد می‌کنم در ابتدای رابطه‌ی خود با همسر زندگی تان از اهداف و برنامه‌ی کاری‌اش کاملاً آگاه باشید چراکه متوجه‌ی احساسات و عواطف درونی اش خواهید شد که به چه اندازه به شما احساسات و علاقه نشان می‌دهد. آن گاه در می‌یابید که زندگی با همچین مردی به درد شما نمی‌خورد، اگر او مدعی بود که می‌تواند در تمام زمینه‌های زندگی رشد و پیشرفت کند لازم است به او با عشق خود حمایت‌تان را نشان دهید و هر چند ماه یک بار زمینه‌های پیشرفت او را ارزیابی کنید. اگر هیچ گونه پیشرفتی از او ندیدند با او صحبت کنید و دلایل آن را جویا شوید. به خاطر داشته باشید که صدای نتایج کاری هر کس از صحبت او رساتر است.

- چهارمین اشتباه

زنان برای حفظ عشق خود، استعدادها و توانایی هایشان را پنهان می‌کنند:

– آیا مدام این عادت بد در شما تقویت می‌شود که در مقابل مردی که عاشقش هستید خودتان را تحقیر کنید؟

– آیا تعریف و تمجیدهای دیگران را نسبت به خود باور ندارید؟

– آیا استعدادها و توانایی‌های خودتان را از چشم همسرتان کتمان می‌کنید؟

اکثر زن‌ها به دلیل آگاهی کم مرتکب اشتباه شماره ۴ می‌شوند. ما گاهی به دلیل ترس از حقارت همسرمان در زندگی از بسیاری فعالیت‌ها و استعدادهای خود چشم‌پوشی می‌کنیم که مبادا او احساس کند شما هوش برتری نسبت به او دارید. این کار را به طریق مختلفی انجام می‌دهیم:

۱) ما طوری از خودمان و ویژگی‌های شخصی‌مان صحبت می‌کنیم که با یکسری کلمات تحقیرآمیز شخصیت مان را پائین می‌آوریم به طوری که گویا اصلاً خودمان را دوست نداشته و خود را در انجام امور کاری به نحو احسن قبول نداریم.

«باورم نمی‌شود که قرار ملاقات و جلسهٔ دیشب تو را فراموش کرده باشم» با آن که فکر نمی‌کنم گزارش خوبی تهیه کرده باشم اما رئیس‌ام به من گفت گزارش خوبی بوده است»؛ «آن قدر از پرونده‌های مالی شرکت گیج و دست پاچه‌ام که نمی‌توانم فکر کنم»؛ نگران چاقی ام هستم و تصور می‌کنم از نگاه کردن به اندام من حالت به هم می‌خورد این طور نیست.»

۲) وقتی همسرمان از ویژگی‌های بارزمان صحبت می‌کند وسط حرفش می‌پریم که دوست نداریم او به صحبت هایش ادامه دهد و سعی در تغییر نظر و گفته‌هایش داریم.

چی واقعاً؟ تو از این لباسی که پوشیده‌ام خوشت اومده؟ آخه خیلی کهنه شده با خودم گفتم این دفعه که بپوشمش پاره‌اش کنم اما به هر حال از این که از من تعریف کردی ازت ممنونم.»

«اوه عزیزم، چه قدر خجالتم می‌دهی، راه انداختن اون مهمانی کار شاقی نبود تازه خیلی‌ها هم به من کمک کردند نمی‌خواهد این قدر از من قدردانی کنی.»

«راستی از سخنرانی من خوشت اومد؟ اوه همه‌اش فکر می‌کنم چون آخرین فردی بودم که سخنرانی کردم همه خسته بودند و به حرف‌های من خوب گوش نمی‌دادند و دلیل تشویقشان فکر کنم به این خاطر بود که بعد از سخنرانی من جلسه تمام می‌شد.»

۳) استعدادها و قابلیت‌های خودمان را از مرد زندگی مان کتمان می‌کنیم:

سندرا بهترین نمونه از زنانی است که در زندگی خود مرتکب اشتباه شماره ۴ شده است. در طول ۷ سال از زندگی مشترکش با جرج عادت به این رفتار کرده است که خودش را نسبت به شوهرش ناتوان‌تر جلوه دهد. او با صدای ضعیف بیان می‌کند: «جرج عاشق برتری است و اطرافیانم به من می‌گویند که تنها به دلیل رفتار من او به این رفتار عادت کرده است» او تازه متوجه خطای خود در زندگی با جرج شده است.

حتی به او نگفته که در دانشگاه تحصیل کرده است و برای اخذ مدرک فوق لیسانس و دکترا به او بورسیه تعلق گرفته است. جرج نمی‌دانست که همسرش به زبان فرانسوی تسلط دارد و روان و شیوا با این زبان صحبت می‌کند و حتی پیشنهاد کاری اش را توسط یک بازرگان بسیار مشهور فرانسوی به جرج نگفته است.

از نظر سندرا این موارد اهمیتی نداشت بنابراین به جرج نگفته است.

الن زنی ۳۷ ساله و شوهرش اندی ۳۹ ساله هر دو کارمند و شاغل هستند. اندی مشاور سرمایه گذاری و الن مدیر روابط عمومی یک تولیدی پوشاک است. یک روز هر دوی آنها برای حل مشکلشان به محل کارم رجوع کردند. شکایت آلن این بود که شوهرش آن طوری که می‌خواست از او تشکر و قدردانی نمی‌کند در صورتی که هر دو شاغل اند و آلن برای رفع مشکلات

کاری اندی تلاش می‌کند چرا که اندی از رفع مشکلات آلن شانه خالی می‌کند. اندی در پاسخ به شکایت همسرش چنین می‌گوید:

«درسته، حرفت حقیقت داره، ما بیشتر در مورد شغل من حرف می‌زنیم چرا که شغل من حساس‌تر و پیچیده‌تر است. آلن از این که همسرش خودش را مهم‌تر از او می‌بیند عصبانی شد.

برای چند دقیقه با آلن و اندی شروع به صحبت کردم و در طول صحبت هایشان متوجه شدم که آلن مرتکب اشتباه شماره ۴ در طول زندگی‌اش شده است. چرا که موفقیت هایش را از اندی پنهان کرده و سعی در بی‌اهمیت کردن شغل اش داشته است تا بدین وسیله ارتباطش با اندی محکم‌تر شود. البته عادت او به این کار از زمان کودکی اش نشأت می‌گیرد چرا که با نگاه به گذشته آلن پی بردم که او یک بردار کوچکتر از خود داشته است و آلن از نظر هوشی و نمرات مدرسه از او بهتر بوده ولی مادرش از آلن می‌خواسته که به دلیل ایجاد مشکلات تحصیلی برای برادرش نمرات او را به رخ اش نکشاند و آلن همیشه در برابر موفقیت‌های تحصیلی اش سکوت می‌کرده است و حال در زندگی مشترکش با اندی همین رفتار را دارد و هیچ گاه اندی را متوجه ارتقای کاری اش نمی‌کرد و از احترام زیاد ی که دیگران برای او قائل می‌شدند با اندی صحبت نمی‌کرد و در ضمن اندی را از عواطف و آرزوهایش مطلع نمی‌کرد و از خودش و علایقش با او حرف نمی‌زد. آلن بعد از پی بردن به ارتکاب او در اشتباه شماره ۱۴ اعتراف کرد: «وقتی که خودم مانع تعریف و تمجید و احترام برای خودم بودم چطور می توانستم از او توقع کنم که دریابد من چقدر فوق العاده هستم.»

«زنان زیادی مانند این دو نمونه ایی که برایتان مثال زدم لایق، توانا،

باهوش و ذکاوت و سخت کوش هستند ولی آنها نمی‌دانند که چطور برای موفقیت‌های خود در زندگی شان جشن بگیرند.»

چرا صلاحیت‌ها و قابلیت‌های خود را از همسر زندگی‌مان پنهان می‌کنیم؟

«هر موقع هم بازی تو یک پسر است بگذار اول اون برنده شود چرا که پسران بیشتر تو را برای بازی دوست خواهند داشت.»

«هیچ گاه خودت را باهوش‌تر از مردتان نشان نده چرا که دیگر او مایل نمی‌باشد تو را با خود به بیرون و تفریح ببرد.»

[ما زنان بر کسب عشق همسرمان در زندگی، شرطی شده‌ایم که خودمان را پائین‌تر از آنها جلوه دهیم.]

ما با این عقیده با مرد مورد نظر خود ازدواج می‌کنیم. و تصور ما بر این است اگر خود را قوی‌تر و باهوش‌تر از او نشان دهیم او دیگر تمایل به ادامه‌ی زندگی با ما را نخواهد داشت بنابراین در صدد آن هستیم که خودِ را حقیرتر و پائین‌تر از او جلوه دهیم.

◘ توانایی‌ها و قابلیت‌های خود را پنهان می‌کنیم چرا که می‌ترسیم از نظر دیگران فرد خودخواه و مغروری به نظر برسیم.

آیا تاکنون چنین نصیحت هایی به شما گوشزد شده است که:

«سوزی عزیزم، با این که خوشحالم تو شاگرد اول شده‌ای و تمام نمرات تو ۲۰ است اما نمی‌خواهم کسی متوجه شود چرا که یک دختر خوب باید فروتن و تودار باشد.»

«جینی آن قدر جلوی آئینه وقت خودت را تلف و خـودت را وارسـی نکن. در شأن یک خانم محترم نیست که خودش را خوشگل فرض کند چرا که دخترهایی که مغرورند، محجوب و دوستی داشتنی نیستند.»

هیچ گاه حرف‌های مادرم را که در دوران دبیرستان مشغول به تـحصیل بوده‌ام را فراموش نمی‌کنم. او به من گفت: هر چه در تحصیلت موفق شوی آدم‌های بیشتری را برای حسادت دور خـودت جـمع مـی‌کنی و دوسـتان کمتری خواهی داشت. بنابراین همیشه مواظب باش با استعدادت کسی را از خود دور نکنی!.

اما در آینده با هیچ یک از آدم هایی که مادرم گفته بود رو برو نشدم چرا که او همان طور که از مادرش آموخته بود خودکم بینی را به من آموزش داد. به بسیاری از شما هم وقتی کوچک بوده چنین نصیحت‌ها و صحبت هایی شده است. بدین معنا که یک زن نباید خودش را قدرتمند نشان دهد چرا که زیاد زنانه و جذاب نمی‌باشد.

[زنـان بـرای خـوب جـلوه دادن خـود، اسـتعدادهـا و قـابلیت‌های خودشان را پنهان می‌کنند.]

چرا پنهان کردن قابلیت‌ها، کارایی چندانی ندارد؟

۱) کتمان صلاحیت و قابلیت‌های شما در زندگی باعث از بـین رفـتن عشق و علاقه شما در ارتباط با همسرتان می‌شود. بعضی از زنـان تـصور می‌کنند که اگر موفقیت‌های خودشان را در زندگی از همسرشان دور نگاه دارند و خودشان در برابر مردشان ضعیف و وابسته به او نشان دهند میزان

علاقه و جذابیت شان در مقابل مردشان افزایش مـی‌یابد در صـورتی کـه نتیجه‌ی آن عکس تصورشان می‌باشد.

[علاقه‌ی مردان بیشتر به سمت توانایی‌ها و استعدادها کشیده می‌شود و ضعف و وابستگی آنها را از ادامه‌ی زندگی دلسرد می‌کند.]

مردان عاشق و شیفته توانایی زنان هستند چرا که خودشان این چـنین آموزش دیده‌اند که باید فردی توانمند و بااستعداد باشند و همانند آنها را در شخص دیگری می‌یابند. در طول تحقیقاتم برای نوشتن این کتاب با صدها مرد گفتگو کردم و اکثراً غریب بـه اتـفاق خـواهـان زنـی بـا قـابلیت‌ها و استعدادهای فراوان بودند چرا که بـرای ایـن گـونه زنـان احـترام و ارزش بیشتری قائل هستند. در حالی که این نکته جالب است کـه زنـان تـصور می‌کنند اگر ضعیف به نظر برسند و مرد در زندگی آنها را بیشتر دوست خواهد داشت در واقع می‌توان گفت این گونه رفتار زنان عشق و عـاطفه و حـتی احترام را در زندگی زناشویی شان تضعیف می‌کند.

۲) وقتی شما عادت به این دارید که صلاحیت و استعدادهای خودتان را از همسرتان پنهان کنید در واقع آنها را از خودتان پنهان نگه داشته‌اید.

ضرب المثلی قدیمی می‌گوید: که هر چه از دل برود از دیـده نـیز رود، حاکی از همین اشتباه شماره ۴ است. هر چه استعدادهـا و تـوانـایی‌های خودمان را از دیگران پنهان کنیم به همان نسبت آنها را از خودمان دور نگه داشته‌ایم تا جایی که تماس خود را برای دسترسی به آنها یک دفعه از دست خواهیم داد.

راه حل: چگونه از کتمان صلاحیت و توانایی‌های خود دست بکشیم؟

۱) لیستی از توانایی‌ها، استعدادها و صلاحیت‌های مثبت خود تهیه نمائید، تمام آنها را با همسرتان در میان بگذارید.

به زنانی که در کنگره‌ام شرکت کرده بودند این تمارین را دادم. و داستان هایی با نتایج مهیجی از تمامی آن چه که اتفاق افتاده بود را شنیدم. بسیاری از زنان در مورد تمامی آنچه که در خودشان داشتند از قبیل: استعدادها، توانایی‌ها، علایق و انرژی‌های درونی شان لیستی تهیه نموده بودند و حتی نقل می‌کردند که در طول زندگی شان آنها را فراموش کرده و حتی با همسرانشان در این مورد صحبت نکرده بودند و از بعضی مردان گزارش شده بود از این که همسرانشان دارای چنین قابلیت‌هایی هستند تعجب نموده و به آنها افتخار می‌کنند.

۲) وقتی تعریف و احترامی از سوی دیگران به شما نقل شد هیچ گاه خودتان را در برابر آنها دست کم نگیرید و به خودتان تعلیم دهید که بزرگی و عظمت را در خود باید تقویت نموده و باید برای وجود آنها در درون تان جشن بگیرید. وقتی شما متوجه می‌شوید تا چه حد مرتکب اشتباه شماره ۴ شده‌اید از خودتان به ستوه می‌آیید. این رفتار زشت کتمان استعدادها و قابلیت‌ها را از خودبزدائید و در عوض آنها را بیشتر تقویت نمائید. وقتی کسی از شما تمجیدکرد یک نفس عمیقی بکشید و از او تشکر کنید. فروتنی کاذب را از خودتان دور کنید.

۳) به دنبال مردی باشید که چشم دیدن درخشش و شکوفایی شما را در طول زندگی داشته باشد. همگی ما می‌دانیم مردانی وجود دارند که به دلایل زیادی نمی‌توانند زنانی را با قدرت و قابلیت فراوان در زندگی شان تحمل

کند و اگر با چنین مردانی ارتباط برقرار کنید مشکل می توانید درخشش علایق خود را کنار بگذارید چرا که چشم دیدن شما را با این گونه ویژگی‌های ممتاز را ندارد. شما باید با کسی مطمئن به ازدواج باشید که برای پیشرفت و حمایت شما از استعدادهایتان تلاش می‌کند و پیشرفت هایی که حتماً شما مستحق آن‌ها هستید.

- پنجمین اشتباه

زنان در مقابل مردان ضعیف برخورد می‌کنند.

من واقعاً نگرانم از این که چرا زنان در مقابل مردان از موضع ضعف برخورد می‌کنند. همواره در طول تاریخ شاهد آن بوده‌ایم که زنان قدرت و اختیار را به مردان زندگی شان واگذار می‌کنند و متأسفانه این موضوع سبب ایجاد یک زندگی تلخ می‌شود. بنده می توانم یکی از تجربیات خودم را برای کشف این موضوع که چرا زنان در مقابل مردان ضعیف برخورد می‌کنند و این که چگونه دست از این رفتار غلط بردارند را در اختیار شما قرار می‌دهم که آن یکی از مهمترین اقداماتی است که شما می توانید قدرت از دست رفته خویش را دوباره کسب کنید. بنده برای زنانی که مرتکب این اشتباه شده‌اند اسمی را انتخاب کرده‌ام به امید آن که مردان زندگی شان بیشتر به آنها علاقه بورزند. نام آن «اسیران عشق» می‌باشد. اسیرانی که در طول عشق ورزی خودشان را فدا می‌کنند. اغلب ما زنان برای کسب محبت مردان گاهی تمایلات شخصی، عزت نفس و علایق خودمان را زیر پا له می‌کنیم.

آیا شما جزء یکی از اسیران عشق هستید؟

آزمون زیر به شما کمک می‌کند که دریابید تا چه حد در اسارت عشق جدی هستید؟ محتوی این آزمون شامل ده نشانه خطر است که به شما در تشخیص اسیران عشق کمک می‌کند. بر اساس روابط خود با مردان می توانید به سؤال‌های این آزمون پاسخ دهید. و بر اساس جدول زیر به هـر یک از جملات آزمون امتیاز دهید. لطف کنید در پاسخ به این پـرسش‌ها صـادق باشید. شما ممکن است از نتیجه‌ی این آزمون خوشحال نشوید اما حقیقت به شما کمک می‌کند تا اولین قدم که تغییر روش تان است را بردارید.

خیلی زیاد	۰	امتیاز
اغلب	۴	امتیاز
گاهی اوقات	۸	امتیاز
خیلی کم و یا هرگز	۱۰	امتیاز

ده نشان در یک اسیر عشق

۱) احساس می‌کنید برای این که همسر یا نامزدتان ناراحت شود در کنار او باید آهسته و پاورچین راه بروید.

۲) احساس می‌کنید همسر یا نامزدتان همیشه احترام را در رفتار خود برای شما قائل نیستند.

۳) در محل کار، یا در هنگام برخورد با دوستانتان با اعتماد به نفس و با قدرت بیشتری عمل می‌کنید.

۴) احساس خوشایند و امنیت نمی‌کنید وقتی واکنش منفی به همسر یا نامزدتان نشان می‌دهید.

۵) از برآورده کردن نیازها و خواسته‌های خود توسط همسر یا نامزدتان

شک دارید و گاهی فکر می‌کنید که شاید او پیش خودش تصور کند شما آدم محتاجی هستید.

۶) احساس می‌کنید رفتار و عکس العمل همسر یا نامزدتان با شما بدتر از رفتار شما با اوست.

۷) وقتی نامهربانی را در رفتار همسر یا نامزدتان می‌بیند برای کسب اخلاق بهتر از او تلاش می‌کنید.

۸) احساس می‌کنید برای متقاعد کردن همسرتان از عشق و محبت برابر می‌بایست تلاش کنید.

۹) گاهی برای تبرئه رفتار و یا شرایط زندگی تان مجبورید در مقابل دیگران از همسرتان دفاع کنید.

۱۰) با آن که به خودتان قول داده بودید که دیگر خودتان را در مقابل همسرتان دست کم نگیرید اما با تکرار آن از دست خودتان ناراحت‌اید و حتی ممکن است نثار عشق و محبت کم را برای ایجاد یک رفتار خوب با خودتان باارزش تلقی کنید.

اکنون امتیازات را جمع ببندید

اگر بین ۱۰۰ – ۸۰ امتیاز آورده‌اید باید به شما تبریک گفت. شما در ایجاد روابط خود با مردان قوی عمل می‌کنید و هرگز آنچه که هستید را به خاطر عشق قربانی نمی‌کنید. لطفاً به منظور حذر از ایجاد مشکلات آتی در مواردی که امتیاز کمتری گرفته‌اید، تلاش کنید.

اگر بین ۷۹ – ۶۰ امتیاز گرفته‌اید شما خودتان را به طوری جدی اسیر عشق نمی‌کنید اما در جهات بسیاری در ایجاد روابط خود ضعف نشان

می‌دهید. باید توجه کنید گاهی ترس از جدایی شما را از آن چه که لیاقتش را دارید باز می‌دارد پس تلاش کنید در جهت عشق ورزی خودتان را دست کم نگیرید و حتی زیر پا له نکنید.

اگر بین ۵۹ - ۴۰ امتیاز گرفته‌اید باید به شما هشدار جدی داد. چرا که شما چه بخواهید و چه نخواهید باید بپذیرید که در ایجاد روابط با مردان خودتان را اسیر عشق می‌کنید و برای کسب حق خود از مردان توانایی ایستادن در جلوی آنها را ندارید و حتی اجازه می‌دهید مردان با شما بدرفتاری می‌کنند. شما به دلیل اسارت در عشق راه درست کنار آمدن با مردان را درست نیاموخته‌اید. دقت روی دستورالعمل‌های این فصل به شما کمک می‌کند تا عشقی را که نثار مردان می‌کنید نثار خودتان کنید.

اگر ۳۹ - ۰ امتیاز آورده‌اید باید گفت وضعیت شما کاملاً خطرناک است. شما در اسارت عشق حرفه‌ایی شده‌اید. با توجه به رفتارهای بد مردان در زندگی تان احتمالاً شما نسبت به خود احترام و ارزش قائل نیستید و خودتان را دست کم می‌گیرید و تا زمانی که خودتان را قبول نداشته باشید انتظار عشق ورزی درست به خودتان را از طرف دیگران نداشته باشید. وقت آن است که قوی شوید و نگذارید شما را مانند یک موجود بی‌ارزش تلقی کنند. توصیه‌های این کتاب و مشاوره و کمک روانشناسان را توشه خود کنید و از اسارت خود در مقابل عشق دست بکشید و عزت نفس و اعتماد به نفس خود را مجدداً بسازید اما این بار محکم و غیرقابل تغییر باشد.

چگونه زنان در این مسیر از شأن و ارزش خویش دفاع نمی‌کنند؟

لطف کنید علامت‌های هشداری زیر را به علامت‌های قبلی اضافه کنید که: عدم دفاع از شأن و ارزش‌تان به عنوان یک زن به معنای این است که:

- اجازه می‌دهید مردان طوری با شما رفتار کنند که دوست ندارید آن رفتار برای دخترتان تجربه شود.
- در مقابل رفتار بد مردان از شأن خویش دفاع نکرده هر چند که می‌دانید باید دفاع کنید.
- از ترس انتقاد و عدم تأیید همسرتان به زندگی با او ادامه می‌دهید.

> [در حالتی احترام شخصی و عشق خودتان را از دست می‌دهید که از روی ضعف با همسرتان برخورد کنید و به او اجازه هر نوع بدرفتاری با خودتان را می‌دهید.]

از جمله معایب چرخه‌ی این موضوع اجازه‌ی شما به مرد است که با شما هر نوع بدرفتاری را بکند و احتمال دارد که او به القاب درستی صدایتان نکند.

و ارزشتان پیش او آن قدر کم می‌شود که وقتی ناراحتید سعی در خوشحال کردن شما نمی‌کند. و هرگاه تصمیم به صحبت با او را دارید او همچون یک کودک عصبی به شما پرخاش می‌کند به طوری که برای شما هیچ ارزشی قائل نمی‌باشد. در حالی که شما نمی‌توانید از خودتان دفاع کنید. این رفتار شما و حرکات او کم کم باعث می‌شود که از خودتان احساس انزجار کنید و این احساس باعث می‌شود اعتماد به نفس تان پائین بیاید و با

بدرفتاری مرد دیگری حتی جرأت دفاع از خودتان را در مقابل او ندارید و این چرخه‌ی معیوب به طور مداوم در حال حرکت است و برای جلوگیری از چرخش آن تنها یک راه دارید و آن ارزش قائل شدن به شأن و منزلت خودتان است و اجازه ندهید کسی با شما با بی‌احترامی رفتار کند. وقتی شما این راه را انتخاب کنید احساس خوشایندی در درونتان پیدا می‌کنید و اعتماد به نفستان بالا می‌رود و با تکرار رفتار خوب و بهتر با شما قدرت ایجاد یک ارتباط محکم‌تر و بهتر را کسب می‌کنید و راه برخورد از موضع مختلف را برای همیشه زیر پا له خواهید کرد.

آیا شما با بدرفتاری مردان میانه خوبی دارید؟

آیا تاکنون برایتان پیش آمده که ماشین جدیدی بخرید و بعد از رانندگی با آن با خود تصور کنید که رانندگی با ماشین قدیمی چقدر مشکل بوده است؟

آیا تاکنون برایتان اتفاق افتاده که به یک خانه یا آپارتمان بزرگ‌تر نقل مکان کنید و بعد متوجه شوید که خانه‌ی قدیمی تان تا چه حد دلگیر بوده است؟

و یا با خرید یک کفش نو و راحت متوجه شدید که چقدر کفش‌های قبلی پایتان را اذیت می‌کرده است؟

حال شما چه بخواهید چه نخواهید و زندگی تان از موضع ضعف برخورد می‌کنید و اجازه می‌دهید که دیگران رفتار خوبی با شما نداشته باشند در حالی که زنان از قدرت سازش پذیری بالایی بر خوردارند و غالباً خودشان را با هر جور شرایطی وفق می‌دهند و تا زمانی که با شرایط جدیدی مواجه

نشوند نمی‌توانند درک کنند که شرایط قدیمی چقدر برایشان مـخاطره‌آمیز بوده است. مثلاً همین تجربه تعویض ماشین، خانه و کفش راهی را به ما نشان می‌دهد که در شرایط جدیدی احساس می‌کنیم که قبلاً راحت نبوده‌ایم.

[ما زنان به دلیل سازش‌پذیری مان بـه مـرد زنـدگی خـود اجـازه می‌دهیم با وجود استحقاق بیشتر بـه احـترام و عشـق، بـرایـمان احترام چندانی قایل نباشند.]

بنده تا همین اواخر برای ایجاد ارتباط با مردان از موضع ضعف برخورد می‌کردم و این رفتار به آنها اجازه می‌داد که نسبت به من ارزش قائل نشوند. در تحمل رفتارهای نابهنجار مـردان در ایـجاد ارتـباطم بـه هـیچ یک از مراجعینم اجازه چنین برخوردی را با یکدیگر نمی‌دادم و در تأیید آنها برای دوام ارتباطم از خواسته‌ها و علایقم می‌گذشتم.

آیا فکر می‌کنید من در آن زمان آگاه بودم که در راه عشق و عشق بازی از خودم می‌گذرم یا نه؟

چنان من غرق این اخلاق بد بودم که فکـر مـی‌کردم از مـوضع ضـعف می‌توان عشق را کسب کرد.

آیا فکر می‌کنید مقصر مردانی بودند که با من ارتباط داشـتند؟ طـبیعتاً هرگز، خودم بودم که با این رفتار از احترام و ارزش خودم می‌کاستم. حال برای اولین بار در زندگی ام آموخته‌ام که در ایجاد ارتباط با مردان احترام و شأن خودم را حفظ کنم. در صورتی که کار آسانی نیست اما این عادت را در خودم تقویت می‌کنم. چرا که عادت به اسارت عشق هنوز در وجودم ریشه

دارد و باعث می‌شود گاهی تمام وجودم را در راه عشق نثار کنم. اما اکنون با کمک‌ها و رهنمودهای این کتاب و دوستان و حمایت همسرم می توانم به زنی قدرتمند مبدل شوم چیزی که قبلاً نبوده‌ام و مطمئن هستم به زنی قوی در ایجاد ارتباطاتم و در محیط کاری ام تبدیل خواهم شد.

چگونه زنان با بزدلی تمام در کنار همسر بداخلاقشان زندگی می‌کنند و در نهایت بر علیه آنها شورش می‌کنند؟

لوئیس ۳۶ و لیندا ۳۲ ساله هر دو برای مشاوره نزد بنده مراجعه کردند. حدود ۹ ماه بود که با هم نامزد شده بودند. صحبت‌های لوئیس این گونه شروع شد که:

«اولین باری که لیندا را دیدم با رفتار بسیار مهربان و ملایمی برخورد می‌کرد به طوری که عاشق و شیفته او شدم و با خود فکر کردم او همان زنی است که برای زندگی مشترک خود می‌خواهم اما رفتارش یک دفعه تغییر یافت طوری که با طعنه و کنایه صحبت می‌کرد و از نظر احساسی بسیار سرد برخورد می‌کرد. بارها تصمیم گرفتم راجع به این تغییر رفتارش تلاش کنم اما هیچ فایده‌ای نداشت. اعتراف می‌کنم که او بسیار بداخلاق شده بود.»

در حین صحبت‌های لویس متوجه شدم حال لیندا خوب نیست و فکر کردم بهتر است از لوئیس بخواهم از اتاقم بیرون برود تا با لیندا خصوصی صحبت کنم. لوئیس اتاق را ترک کرد. به لیندا گفتم: «تمایل دارم در مورد روابطی که قبل از آشنایی با لوئیس داشتی بدانم.» او در جواب به سؤال من گفت: «۲۹ ساله بودم که با مردی نامزد شدم ۲ سال نامزدی ما طول کشید. به دلیل آن که خیلی به او علاقه داشتم هر کاری را برای خوشحالی او حاضر

بودم انجام دهم. حتی برای انتقالی کارش به کالیفرنیا از کارم استعفا دادم تا در کنارش باشم با این که او ۷ سال از من بزرگتر بود اما جایگاه واقعی او را بزرگتر از آن چه که بود بالا برده بودم.»

در حین صحبت‌های لیندا متوجه شدم که حالت عصبانی اش فـروکش کرده و اشک در چشمانم جمع شده است. از او پرسیدم: «بعد چه اتفاقی افتاد عزیزم؟»

او ادامه داد: «من خیلی زن احمقی بودم که متوجه بدرفتاری او با خودم نمی‌شدم با وجود آن که آدم نالایقی بود اما او را به خاطر علاقه‌ای که بهش داشتم تحمل می‌کردم حتی تمایل به عروسی نداشت و مدام تاریخ مراسم ازدواج را به عقب می‌انداخت. یک روز اتفاقی از محل کارم زود تعطیل شدم و ناگهان او را با منشی شرکتش در خانه دیدم. هر چه او مـی‌خواست مـرا متقاعد به این کند که رابطه‌ی جنسی با او نداشته است و تمایلی به هم ریختن نامزدی مان ندارد فایده‌ای نداشت.»

در این لحظه لیندا بغضش ترکید وهای‌های گریه کرد. لیندا به دلیل ضعف رفتاری اش در تجربه‌ی تلخ گذشته تصمیم گرفته بود از موضع دیگری وارد شود تا به هیچ مردی علاقه نشان ندهد. و از اخلاق و رفتار بد نامزد قبلی اش به شورش در مقابل لوئیس درآمده بود و جای تعجب نیست که لوئیس از این تغییر ناگهانی در اخلاق لیندا یکه خورده باشد.

زنان بسیاری را می‌شناسم که از این الگوی رفتاری در ایجاد ارتباط با مردان استفاده می‌کنند. منظورم این است که به دلیل شکست در ارتباط خود با وجود اخلاق خوب و نشان دادن ضعف به آنها این بار از دریچه‌ی دیگر بر علیه فرد دیگری که به آنها علاقه نشان می‌دهد وارد می‌شوند. مدتی بعد از

ادامه‌ی این اخلاق و رفتار جدید در می‌یابند که این گونه رفتار هم برای بقای عشق و رابطه به دردشان نمی‌خورد و دوباره به ادامه‌ی رفتار قبلی اش روی می‌آورند. یکی از دوستانم را سراغ دارم که مشابه همین رفتار و روش را در زندگی‌اش به کار گرفته که با این روش، شوهرش را دیوانه کرده بود. یک مدت مثل یک کلفت کار کرده و بسیار سرد و ناملایم با او رفتار می‌کرد. یک مدت دیگر به او بیش از حد ضعف نشان می‌داد بعد از دست خودش دلخور می‌شد. دوباره سرد و ناملایم می‌شد و این تغییر روش در رفتارش مدام در حال چرخش بود تا جایی که شوهرش حالش از رفتار او به هم می‌خورد. این گونه رفتار موجب می‌شود که مردان به زنان برچسب اخلاقی نظیر: دمدمی مزاج، غیر قابل تشخیص، اعصاب خُرد کن، بی‌سلیقه، سرد مزاج و... بزنند. تنها راه حل آن ایجاد تعادل در رفتار است. بدین معنا که با اعتماد به نفس و حفظ ارزش‌های خود زندگی کنیم و از چرخش این الگوی رفتاری نابهنجار در زندگی مان جلوگیری کنیم.

- راه حل: چگونه در ایجاد ارتباط با مردان از موضع ضعف برخورد نکنیم؟

توصیه‌های زیر به شما در مواجهه با اشتباه شماره‌ی پنج کمک می‌کند. لطفاً خوب دقت کنید:

۱) به مرد زندگی تان به دلیل بدرفتاری‌اش بها ندهید. همین اواخر ورونیکا و شوهرش را دیدم دعوا و جار و جنجال سختی بین شان به راه افتاده بود. این دعوا از آنجا نشأت می‌گرفت که وقتی ورونیکا از دیوید برای انتخاب کاغذ دیواری آشپزخانه کمک خواست دیوید تمایلی نشان نداد. هر

چه ورونیکا برخواسته‌ی خود بیشتر اصرار می‌کرد دیوید بیشتر لج می‌کرد تا در نهایت دیوید داد و غال راه می‌اندازد و با گستاخی به او زنی دست و پا چلفتی و بی‌خود می‌گوید و خانه را ترک می‌کند. ورونیکا به اتاق خواب می‌رود و شروع به گریه می‌کند تا جایی که آرزو داشت ای کاش زمان به عقب بر می‌گشت تا آن دعوای لعنتی راه نمی‌افتاد. بعد از چند ساعت دیوید به خانه بر می‌گردد و در اتاق نشیمن مشغول تماشای تلویزیون می‌شود و در این حال ورونیکا برای جبران و برگشت ارتباط قبلی در کنار دیوید می‌نشیند دستان او را محکم می‌گیرد و به او می‌گوید: «عزیزم، خوشحالم که برگشتی نمی‌توانی تصور کنی که چقدر دلم برایت تنگ شده بود قول می‌دهم که دیگر با تو دعوا نکنم.» دیوید هم به علامت تأیید حرف او گفت: «من هم نمی‌خواهم با تو دعوا کنم عزیزم، بعد یکدیگر را در آغوش گرفتند و همدیگر را بوسیدند و روز صمیمی و گرمی را در کنار هم گذراندند.»

شارون و نامزدش ارنی در حالی که وسط آپارتمانشان ایستاده بودند دعوای مفصلی را به راه انداختند. ارنی می‌گوید: فقط قرار است امشب با نامزد قبلی‌ام برای شام بیرون بروم چرا که هنوز نمی‌داند قرار است با تو ازدواج کنم. شارون که تحمل این موضوع را نداشت بلند داد زد: چرا به اون نگفتی که با من نامزد کرده‌ای؟.»

ارنی جواب داد: چرا که دختری احساساتی و از نظر روحی ضعیف است نمی‌خواهم با شنیدن این خبر قلب اش شکسته شود. شارون به دلیل گستاخی ارنی به ستوه آمده بود و بلندتر سر ارنی فریاد می‌زند که: «فکر کنم علایق و احساسات اون دختره از من مهمتره.» ارنی در حالی که از خانه بیرون می‌رفت گفت: «اصلاً دوست ندارم حرف‌های مزخرف تو را بشنوم.

تمام مدت روز شارون در فکر ارتباط ارنی با نامزد قبلی‌اش بود. و این که هر دوی آنها خوشحال مشغول خوردن شام هستند و حتی ارنی امروز به احساسات او توجه نکرده است احساس بدبختی می‌کرد. با گذشت زمان و دیر کردن ارنی ترس وحشت به شدت او را فرا گرفت طوری که فکر کرد ارنی را برای همیشه از دست داده است. بنابراین تصمیم می‌گیرد برای برگشتن ارنی دست به یک کار شگفت انگیزی زند تا او ذوق زده شود.

بنابراین آپارتمانش را تمیز می‌کند و با شمع تزئین کرده و کیک و نوشیدنی مورد علاقه ارنی را آماده می‌کند. حدود ساعت ۱۱:۳۰ بود که ارنی به خانه برگشت و شارون در را برای ارنی باز می‌کند. او را محکم در آغوش خود می‌گیرد و او را می‌بوسد و می‌گوید:«عزیز دلم! خوش آمدی، دلم برات تنگ شده بود. هیچ گاه نمی‌خواهم از تو جدا شوم.» ارنی او را می‌بوسد و می‌گوید: من هم نمی‌خواهم از تو جدا شوم و از این که شارون عصبانی نیست و رفتار خوبی دارد احساس عشق ورزی می‌کند و هر دو شب خوبی را در کنار هم داشتند.

حال بعد از خواندن این دو ماجرا چه فکر می‌کنید؟ آیا تصور می‌کنید همیشه پایان هر چیزی خوشایند است؟ آیا فکر می‌کنید رفتار این دو زن در ایجاد روابط با همسرانشان درست بوده است؟

اگر فکر می‌کنید رفتار درستی داشته‌اند سخت در اشتباهید. شاید ورونیکا و شارون باور داشته‌اند که احساسات و عشق را خوب درک می‌کنند و حتی برای تداوم آن باید رفتار مهربان گونه‌ایی را داشته باشند. اما آن چه که به نظر می‌رسد این است که این گونه رفتار آنها اسارتشان به عشق را نشان می‌دهد چرا که به مردانشان به خاطر بدرفتاری با آنها بها و ارزش داده‌اند.

[از بزرگترین اشتباه ما زنان در ایجاد ارتباط با مردان، بهاء دادن به آنها به دلیل بدرفتاری شان با ما می‌باشد.]

چطور این کار را انجام می‌دهیم؟ آیا ما باید مردی که به دلیل بدرفتاری و کلمات زشتی که به کار برده در آغوش بگیریم و او را ببوسیم؟ آیا به خاطر تداوم عشق و ارتباط هر چه می‌خواهد سرمان داد و فریاد بزند و در آخر از او عذرخواهی می‌کنیم. شب با کسی همبستر شویم که تا چند لحظه‌ی قبل با کلماتش ما را پست و تحقیر کرده و هیچ دلیلی برای عذرخواهی نداشته باشد. آیا وظایف ما این است که از مردی مراقبت کنیم که تمام عواطف و احساسات ما را جریحه‌دار می‌کند.

آیا در واقع پیام ما به مرد زندگی مان این است که تو هر کاری که بخواهی بکن اما من همچنان به عشق تو وفا دارم و هر چه بدتر رفتار کنی از تو بیشتر ترسیده و در نهایت با تو مهربان‌تر خواهم بود.

اما باز هم توصیه‌ام این نمی‌باشد که هرگاه مردتان با شما بدرفتاری کرد با ضرب و شتم جوابش دهید بلکه منظور واقعی ام این است که به خاطر بدرفتاری مردتان به شما اگر به او بهاء و ارزش دهید او همچنان به این رفتار خود ادامه می‌دهد.

به عنوان یک زن چه کاری باید بکنید هنگامی که همسرتان با شما رفتار غیرقابل قبولی دارد؟

- به دلیل بدرفتاری‌اش نگرانی و جریحه‌دار شدن احساسات تان را با او در میان بگذارید.

◙ برای واکنش او صبر کنید چرا که او به دلیل بدرفتاری اش احساس پشیمانی می‌کند.

◙ هر دو با هم صحبت کنید و راه‌کردهای منطقی را برای جلوگیری از بروز چنین اتفاقاتی بیابید.

◙ آنگاه یکدیگر را ببوسید و در کنار هم احساس عشق ورزی کنید.

۲) لیستی را در زمینه‌های زیر فراهم کنید:

الف - زمینه‌هایی که باعث شده در مقابل همسرتان ضعیف برخورد کنید.

ب - از جمله زمینه‌هایی که در ایجاد روابط تان با دیگران باعث شده ضعیف برخورد کنید.

پردازش این فرایند مهم است حتماً آنها را بنویسید.

نگارش این زمینه‌ها شما را از رفتارتان در ایجاد ارتباط با همسرتان و دیگران آگاه می‌کند و به شما کمک می‌کند تا اولین قدم در تغییر این رفتار را بردارید.

پس از تکمیل این لیست آن را با دوست هم جنس خود در میان بگذارید چرا که این کار باعث می‌شود تا از تکرار رفتارتان از موضع ضعف جلوگیری کند.

۳) یک لیست کاملی در مورد از جمله رفتارهای سالم و ضعیفی که شما باید بکار ببرید و همچنین از جمله رفتارهایی که هرگز در ایجاد ارتباط با مردان نباید به کار ببرید را تهیه کنید. بنده در پایان این فصل چگونگی ترتیب دفترچه‌ای از قوانین مختلف را به شما آموزش خواهم داد.

۴) بنده عاشق این جمله‌ام که شأن و منزلت خودتان را حفظ کنید. برای این که به من هر روز یاد آوری شود چه کسی هستم و دارای چه علایق و

خواسته‌هایی ام این عبارت را در کاغذهای کوچکی نوشته و آنها را در قسمت‌های مختلف خانه و محل کارم چسبانده‌ام و بعد از خواندن آنها برای چند لحظه چشمانم را می‌بندم و به معنای آن فکر می‌کنم. و همیشه با تفکر به این عبارت حس احترام به شخصیت ام در من تجدید می‌شود. شما نیز با خواندن این عبارت شخصیت و شأن و منزلت خود را حس خواهید کرد.

[یادآوری: عدم نشان دادن ضعف به مردان به معنای تسلط بر روی آنها نیست بلکه سعی کنید آنها را کنترل نمائید بدین معنا که با خودتان رفتار محبت‌آمیز توأم با احترام داشته باشید تا همسرتان مجبور به چنین رفتاری با شما شود.]

- ششمین اشتباه

زنان در ابراز خواسته‌های خود به مردان همانند یک دختر بچه رفتار می‌کنند:

وقتی دختر بچه کوچکی بودید به دلیل شیرین زبانی، نازک نارنجی و انعطاف پذیریتان بیشتر مورد توجه دیگران قرار می‌گرفتید.

شاید هنوز هم متوجه نگاه‌های مردان اطرافتان نباشید که با این گونه رفتار عشق و علاقه‌ی مورد نیازتان راکسب می‌کنید. و با تأسف باید بگویم زنان بسیاری وجود دارند که مرتکب اشتباه شماره‌ی ۶ می‌شوند. و وقتی که واکنش و عکس العمل مردان را نسبت به این رفتار می‌بینم احساس انزجار نسبت به خودم می‌کنم.

چگونه شما مرتکب این کار می‌شوید؟

۱) چرا با وجود این که واکنش و نتیجه‌ی صحیح یک چیزی را می‌دانید با این حال مانند یک زن ساده‌لوح و احمق رفتار می‌کنید. باید بگویم این گونه رفتار شما باعث می‌شود که مردان حس قوی‌تر و قابلیت بیشتری را نسبت به شما کنند و تنها به دلیل احساس برتری نسبت به شما به یک حس آرامش کاذب برسند چرا که از نظر خودشان شما فرد قابل احترامی نیستید.

۲) به هنگام عصبانیت خودتان را به عنوان یک فرد رنجور نشان می‌دهید.

آیا به دلیل ناراحتی خود گریه کرده‌اید؟ آیا وقتی که از دست همسرتان به دلیل رفتار احمقانه‌اش عصبانی هستید به جای گفتمان با او و اکنش بچه گانه‌ایی چون قهر کردن از خود بروز می‌دهید؟

آیا در هنگام ترک یک مکان با اخم واکنش نشان می‌دهید؟

ما از دوران کودکی آموزش غلطی در مورد فروکش کردن خشم و عصبانیت آموخته‌ایم چرا که اخم کردن کار قشنگی برای زنان محسوب نمی‌شود بنابراین از حرکاتی مانند: ترس، غم و احساس گناه و عذاب وجدان که از نظرمان زنانه‌تر است در ایجاد واکنش خود در برابر مردان به کار می‌بریم چرا که تصور می‌کنیم این کار از نظر مردان جالب و دوست داشتنی‌تر است.

۳) چرا وقتی منظور چیزی را متوجه نمی‌شویم خودمان را ظاهراً به گیجی و خنگی می‌زنیم در حالی که واقعاً این طور نمی‌باشد. این یکی از بدترین خصوصیات اخلاقی زنان است. رفتار آنها طوری است که گویی از هدف و احساس واقعی خود چیزی نمی‌دانند. و شاید هدف بعضی از زنان

این باشد که با عاجز نشان دادن خود حال چه از نظر روحی چه از نظر جسمی دنبال مردی هستند که آنها را نجات دهند و جای تعجب نیست که چرا مردان با این گونه خصوصیات اخلاقی زنان احساس برتری و قوی بودن کاذب می‌کنند.

تصور ما از چنین حالت هایی نظیر: خشم، گناه، رنجش و ترس ایجاد یک احساس و عواطف بزرگتر در خودمان است که بنده شاهد زنانی بوده‌ام که موارد زیر را بیان می‌کردند:

«در مورد چگونگی ارتباطم با همسرم بسیار سردرگمم.» وقتی از آنها توضیح بیشتری خواسته‌ام این طور ادامه می‌دهند که شوهرم مرا از نظر جنسی ارضاء می‌کند و برای احساس من ارزشی قائل نیست.» من هر چه فکر می‌کنم سردرگمی در این مسئله نمی‌بینم. مهم این است که بدانیم این زنان حس تصمیم‌گیری یا مسئولیت برای زندگی شان ندارند و تظاهر به سردرگمی می‌کنند.

۴) زنان با مردان طوری رفتار می‌کنند که گویی با پدرانشان زندگی می‌کنند. البته از نظر من اشکال ندارد که گاهی مردی را که به او عشق می‌ورزیم به طریق پدرانه ما را تحت کنترل خود نگه دارند اما تداوم این رفتار باعث می‌شود که در زندگی دچار مشکل شویم و عادت‌های غلطی عملاً در ارتباط با همسرمان وارد زندگی می‌شود مانند این که نامزد یا همسر خود را به نام پدر صدا زنیم و مثل یک دختر کوچک روی زانوهای او نشسته و خودمان را برایش لوس کنیم و به خاطر این که نتوانستیم خرج و مخارج زندگی مان را خوب کنترل کنیم به شوهرمان اجازه می‌دهیم که مانند یک پدر پول تو جیبی ما را قطع کند و تمام امور اقتصادی منزل را به عهده خودش

بگیرد. البته در این مورد نمی‌خواهم از روی عوامل روانشناسی موشکافی کنم بلکه هدفم این است که به شما عرض کنم هر چه بیشتر شوهرتان را به نقش پدر فرا خوانید بیشتر خودتان را کوچک شمرده‌اید.

۵) زنان به جای صدای زنانه و متین با صدای بچه گانه و همراه با گریه با مردشان صحبت می‌کنند. زنان در مواقع به خصوصی با توجه به دلایل زیر از صدای بچه گانه استفاده می‌کنند که:

- ***ما از گفتن حقیقت و تصور خود می‌ترسیم.***
- ***ما از عکس العمل و واکنش همسرمان می‌هراسیم.***
- ***انتظار داریم در مقابل خواسته‌ی ما ناراضی باشد.***

۶) آشفتگی و بی‌نظمی به وجود آمده از زندگی تان زمانی از بین می‌رود که همسرتان به کمک تان بشتابد.

- ***آیا چرخه‌ی زندگی تان از یک بحران به بحران دیگر می‌چرخد؟***
- ***آیا چیز مهمی در زندگی‌تان رخ داده که در مورد آن نیاز به کمک و نصایح همسرتان داشته باشید؟***
- ***آیا لذت واقعی خود را از کمک همسرتان در درون خود پنهان می‌کنید و از کتمان آن لذت می‌برید؟***

بنده فکر می‌کنم بخشی از این بازی و ادای بچه گانه به دلیل جلب توجه مرد است که همچون فرشته‌ی نجات از راه برسد و مشکل تان را حل نماید. و شاید کمبود محبت پدر در دوران کودکی تان سبب ایجاد این رفتار در زندگی زناشویی تان می‌شود. و یا شاید یک نوع آزمونی است برای امتحان میزان اعتماد به همسر تان، مشکلی که در ادامه‌ی این رفتار وجود دارد ایجاد

بحران در زندگی است چرا که این کار به عنوان دلیل روشنی برای جلب توجه مرد بکار می‌رود و باید بگوییم این روش برای یک زن بالغ بسیار بچه گانه است.

چگونه رفتار بچه‌گانه باعث می‌شود که مرد زندگی تان را تحت تأثیر قرار دهد؟

مردان برای شما با این گونه احترام قائل نخواهند بود. آیا فکر می‌کنید مردان برای زن با رفتار بچه‌گانه ارزش قائل می‌شوند و به او احترام می‌گذارند؟ باید عرض کنم که آنها احساس بزرگی و قدرت از این تغییر رفتار شما می‌کنند. و احتمالاً احساس را در خود کنترل و تقویت خواهند نمود و حتی از آن لذت می‌برند. اما برایتان هیچ احترامی قائل نمی‌شوند و با شما نیز مانند یک کودک رفتار می‌کنند نه به عنوان زن زندگی و در نتیجه زندگی تان دراعماق عشق واقعی بی‌رنگ خواهد شد.

مردان از شما رنجیده و بیزار خواهند شد

مردانی که رفتار بچه‌گانه شما را در زندگی می‌بینند نسبت به شما احساس مسئولیت می‌کنند. به طوری که در مطالب این کتاب کاملاً مشهود است که مردان از مسئولیت‌هایشان شانه خالی می‌کنند و احساس خوشایندی نسبت به آنها ندارند اما شاید در اوایل این رفتارتان برای کمک به ناتوانی هایتان پاسخ مثبت دهند ولی در نهایت بیزاری شان را نسبت به رفتارتان احساس خواهید کرد.

راه حل: چگونه از ادامه‌ی رفتار بچه‌گانه دست بکشیم؟

۱) لیستی را از انواع رفتار بچه‌گانه خود در مقابل همسرتان تهیه نمائید. شاید ممکن است در تهیه این لیست احساس حقارت کنید اما باید به شما بگویم که تنها راه نجات شما از مشکل شماره ۶ تهیه همین لیست است. زمانی که شما موهایتان را دور انگشتان می‌پیچید و با صدای بچه‌گانه با همسرتان صحبت می‌کنید باید در همین موقع از ادامه این رفتارتان جلوگیری کنید و مطمئن هستم که احساس خوبی نسبت به خود نمی‌کنید.

۲) وقتی تنها عامل رسیدن به خواسته‌ی خود را گریه کردن می‌دانید از خود بپرسید آیا واقعاً چیز مهمی بوده که من به خاطرش باید اشک بریزم.

این موضوع مهم را حتماً به خاطر بسپارید که اگر برای نشان دادن میزان خشم خود ممکن است گریه کنید بهتر است عصبانی باشید. پس یاد بگیرد برای بیان احساسات خود مانند یک فرد عاقل و بالغ فتار کنید تا آن را پشت گریه خود مخفی کنید. البته منظور این نیست که شما نباید گریه کنید یا آن که باید حتماً عصبانی باشید تا گریه کنید.

۳) زمان بعد که احساس ناتوانی و سردرگمی گردید از خودتان بپرسید اگر گیج نیستم پس احتمالاً احساس واقعی‌ام این است که...

این موضوع بهترین تمرین برای نجات شما از سردرگمی است. چرا وقتی دچار آن می‌شوید انتظار دارید مردی برای کمک به حل آن به سوی شما بشتابد ابتدا فکر کنید که به تنهایی می‌توانید از این حالت سردرگمی و ناتوانی رها شوید و ممکن است ترک بعضی از عادات بچه‌گانه‌تان سخت باشد اما بهترین راه برای احساس بزرگی است در صورتی که بخواهید وجهه یک زن قوی و کدبانویی را به خود بگیرید و به شما عشق ورزیده شود باید

ترکشان کنید.

امید دارم که توانسته باشم با راهکردهای مفید به زنان از ارتکاب به ۶ اشتباه بزرگ کمک کنم تا روابط مطمئن تری با مردان برقرار نمایند. امیدوارم در طول خواندن این کتاب درک کرده باشید که مطالب آن از تجربیات واقعی زندگی ام دامن می‌خورد نه آن که با تحقیقات روانشناسی آنها را به شما ارائه می‌دهم.

و تمامی این فعالیت‌ها را برای ایجاد عشقی پایدار در چگونگی روابط با مردان به شما ارائه می‌دهم که این مطالب را به سختی در زندگی خود تعلیم دیده‌ام. حال با خواندن آنها و استفاده از رهنمودهایش به شما کمک می‌کند تا در مشکلاتی که بنده با آنها مواجه شده‌ام غوطه‌ور نشوید. در صورتی که باید عرض کنم حذر از عادت‌های قدیمی وقتی میسّر می‌شود که در درجه اول خودتان خواهان تغییر آنها باشید و شاید بعد از چند روز از خواندن این کتاب باز هم اشتباهات و عادات قبلی تان را تکرار کنید ولی مأیوس نشوید و دوباره اولین قدم در تغییر آنها را بردارید و این اطلاعات را با دوستان خودتان برای حمایت بیشتر آنها در میان بگذارید تا به آن زن قوی و عزیزی که همواره خواهان آن بوده‌اید تبدیل شوید.

فصل سوّم

***

از بین بردن احساسات پوشالی

چگونه دستاوردهای عشق را از عشق ورزی خود در زندگی کسب کنیم؟

◘ همیشه در زندگی‌ام در حال عشق ورزی و محبت به همسرم هستم و او عاشق محبت‌های من است اما گاهی اوقات این سؤال در ذهن من نقش می‌بندد که اگر محبت‌های خودم را کمتر نثارش کنم باز مرا دوست خواهد داشت؟

◘ همیشه عشق ورزی من به او یک طرفه از جانب خودم است و او مثل من عشقش را نثارم نمی‌کند. همیشه دریافتن مردی عاشق در حالی خیال‌بافی هستم که آیا روزی مردی پیدا می‌شود که به من عشق بورزد اما فکر می‌کنم به طور واقعی همچنین مردی وجود نداشته و تصور آن یک تخیل است.

◘ همیشه فکر می‌کنم اگر از لحاظ عاطفی و روحی شوهرم را ارضاء نکنم

او اصلاً بلد نیست که چگونه با من برخورد کند و زندگی مان با مشکلاتی و ازدواجمان فقط با شکست عشقی مواجه می‌شود و من خواهان این اتفاق نیستم.

آیا تاکنون احساسات یک زن را در خودتان یافته‌اید؟

آیا در ایجاد رابطه از خوتان مایه می‌گذارید تا رابطه شما قوی‌تر و محکم‌تر باشد؟

آیا تا به حال به طور پنهانی خواسته‌اید که به همان اندازه‌ایی که به همسرتان عشق می‌ورزید او هم به شما عشق بورزد؟

در این فصل به بزرگترین اشتباه زنان در ایجاد ارتباط با مردان پرداخته‌ایم تا دریابیم که: ***چرا زنان بیشتر از آنچه که محبت دریافت می‌کنند عشق می‌ورزند؟***

با آن که می‌توانستم این اشتباه را در فصل قبلی مطرح کنم اما تصمیم گرفتم برای توجه بیشتر زنان به این مشکل یک فصل را به آن اختصاص دهم تا با رهنمودهای این فصل این مشکل از بین برود. و به جرأت می‌گویم که این فصل جزو یکی از مهمترین و حتی سخت‌ترین فصل‌های این کتاب بود که تا به حال نوشته‌ام. این موضوع به این دلیل مرا تحت تأثیر خودش قرار داده بود که قبلاً مرتکب چنین اشتباهی شده بودم. شب قبل از نگارش این فصل خواب‌های آشفته‌ایی می‌دیدم به طوری که صبح زود وقتی از خواب بیدار شدم دلیل دیدن آن خواب‌های پر از اضطراب را نمی‌دانستم. وقتی پای کامپیوتر در حال تایپ موضوع این فصل بودم ناخداگاه گریه کردم و در حالی که به کلمات نوشته شده فکر می‌کردم های‌های گریه سر دادم. در همین موقع متوجه شدم که دلیل خواب‌ها و کابوس‌های دیشب چه بوده

است. ***دلیل آن دلشکستگی بود که در قلبم احساس می‌کردم و علت آن عشق ورزی بی‌نهایت خودم بود که از سال‌ها تلاش برای کسب روابط بهتر نشأت می‌گرفت روابطی که باعث می‌شد نامزد یا همسرم خواهان ایجاد عشق‌ورزی و محبت به اندازه‌ی عشق‌ورزی و محبت من نباشد و حتی تمایل به امتحانش را هم نداشته باشد***

گریه من تنها به خاطر خودم نبود بلکه برای شما زنان هم بود که دلتان از دردهای عشق شکسته شده و تنها دلیل آن دوست نداشتن شما بوده است. زنان بسیاری را دیده‌ام که از روابط خودشان با نامزد یا همسرشان اشک می‌ریختند. آنها با وجود غصه‌های فراوان که با نگاه به چشمانشان می‌شد فهمید از من می‌پرسیدند: چرا آن طوری که من دوستش دارم و محبت و علاقه خودم را نثارش می‌کنم به همان اندازه من را دوست ندارد و علاقه نشان نمی‌دهد؟ اصلاً اشتباهم را متوجه نمی‌شود. در برخی از کنگره‌هایم شاهد بودم که زنانی رو به همسرشان گریه می‌کردند و می‌گفتند: «عزیزم با آن که تو می‌دانی من چقدر دوستت دارم چرا باعث می‌شوی برای دلخوشی خودم عشق را از تو گدایی کنم تا شاید دلت به رحم بیاید و گوشه‌ای از آن را به من نشان دهی. چرا عشق ورزی تو به من مانند عشق ورزی من به تو نیست؟

دوست داشتنی‌ترین دختر بچه‌ی دنیا

دختر کوچولویی در این دنیای خاکی بود که بیشتر از هر چیز دیگر آرزو داشت تا ابد با شادی زندگی کند. و چون افسانه‌ها و داستان‌های شاهزاده‌هایی را می‌خواند که در یک عشق واقعی زندگی می‌کردند تصمیم

گرفت وقتی بزرگ شد به دنبال مردی همچون مردان این گونه داستان‌ها باشد. بنابراین خودش را برای داشتن یک سرنوشت رؤیایی آماده کرده بود. در آن زمان تنها شاهزاده‌ی عاشق پدرش بود که می توانست بیابد. او در ذهنش پدرش را بهترین و با محبت‌ترین مرد دنیا تصور می‌کرد. و او می‌دانست که دخترهای هم سن و سال او هم پدرشان را به عنوان یک شخص عزیز و محترم و حتی عاشق می‌پندارند.

اما ناگهان یک روز او متوجه شد که پدرش قصد دارد خانه و مادرش را برای همیشه ترک کند و دنبال زنی با عشق و محبت فراوان بگردد بنابراین وسایل‌اش را جمع کرد و برای یافتن معشوقه‌ی خود عزم سفر کرد.

دختر کوچولو خودش را در اتاقش حبس کرد و شروع به گریه کرد که چطور پدرش می توانست چنین تصمیمی بگیرد. با خودش فکر می‌کرد اگر پدرش عشق او را نسبت به خودش درک می‌کرد هرگز دخترش را تنها نمی‌گذاشت. پدرش شخصی نبود که به عنوان عاشق فرض شود. دختر کوچولو تصمیم می‌گیرد که دوست داشتنی‌ترین دختر دنیا شود. او آنچه را که باعث می‌شد پدرش را خوشحال کند آماده کرد. در ابتدا برنامه‌ریزی برای دروس خود کرد. مرتب در مدرسه نمره ۲۰ می‌گرفت و بعد حرفهٔ بازیگری را آموخت و در چند فیلم بازی کرد. این دختر کوچولو فهمیده قصد داشت کاری کند که به پدرش بفهماند بهترین مرد دنیاست و وقتی او را دوست خواهد داشت که خودش احساس دوست داشتن را از درون احساس کند.

او با دقت به داستان‌های خنده دار گوش می‌داد و تمام حرکات و گفته‌های داستان را برای به کار بردن آنها در منزل و خوشحال کردن پدرش حفظ می‌کرد. وقتی از قسمت‌های مهیج و ترسناک داستان می‌ترسید او

پدرش را بهترین و خوش تیپ ترین مرد دنیا فرا می‌خواند و هرگز با او از سر مخالفت بلند نمی‌شد چرا که تصور می‌کرد هر گونه مخالفت و انتقادی به پدرش باعث می‌شود که پدرش او را دوست نداشته باشد.

با این حال پدر دختر کوچولو هرگز به خانه برنگشت اما دخترش را خیلی دوست می‌داشت بنابراین دختر کوچولو متوجه شد که تمام نقشه‌هایش درست عملی شده است چرا که پدرش اعتراف کرده بود که او بهترین و دوست داشتنی‌ترین دختر دنیاست. اکنون این دختر در انتظار آینده‌اش است.

چگونه می‌توان یک شاهزاده به بلوغ رسیده را اغفال کرد؟

دختر کوچولو بزرگ شده و در جستجوی عشقش به تلاش خود ادامه می‌داد طوری که در مورد آن با دوستان خود صحبت می‌کند و با اعتماد به نفس در جستجو عشق با پسری آشنا و عاشق و شیفته‌ی او می‌شود. ***او در جریان صحبت‌های خود در مورد چگونگی عشق‌ورزی به دوستانش چنین گفته بود که وقتی عشقتان را برای زندگی پیدا کردید باید طوری به او عشق و محبت بورزید که او بدون شما نتواند زندگی کند.***

در جریان آشنایی با آن پسر طوری او را تشویق می‌کرد که گویی می‌خواست به آن پسر بفهماند که او فوق العاده است آن قدر دوست داشتن‌اش را به پسر نشان می‌دهد که روزی پسر با خود می‌گوید: که هیچ کس مثل این دختر مرا دوست نداشته است حتی پدر و مادرم مانند او به من محبت نکرده‌اند و احساس می‌کنم عاشق این دختر شده‌ام. پسر در مورد احساسش با دختر صحبت می‌کند. و دختر آن قدر خوشحال می‌شود با خود

می‌گوید: او همان شاهزاده‌ی دوران کودکی‌ام در قصه‌هایم می‌باشد. اما پس از مدتی از رابطه‌ی آنها با هم دختر احساس می‌کند که کنار این پسر نمی‌تواند خوشحال باشد و احساس خوشبختی کند. چراکه رفتاری که او با پسر دارد پسر با او ندارد. دختر محبت و عشق فراوان به او می‌ورزد ولی پسر درک این همه عشق را از طرف دختر ندارد. بنابراین برای تخلیه احساسش به اتاق اش پناه می‌برد و خودش را روی تخت اش می‌اندازد. او بلند بلند شروع به گریه می‌کند و هق هق کنان با خود می‌گوید: چرا او به این همه دوست داشتن و علاقه‌ی من واکنش نشان نمی‌دهد، من که او را بیش از همه دوست دارم؟

ملکه‌ی قلب‌ها

اکنون با گذشت سال‌ها دختر کوچولوها تبدیل به زنان کامل و بالغی و پسرهای شیطان تبدیل به مردان قوی می‌شوند و دلخوری‌ها و شکست‌های گذشته به خاطرخواهی و ازدواج کشیده می‌شود و حتی اگر جزئیات و حاشیه‌ی داستان دستخوش تغییرات شود اما محتوی اصلی داستان همان قصه‌ی قبلی است. او مدام از روش قدیمی خود برای جلوگیری از شکست عشقی و تلاش برای حفظ مرد زندگی اش استفاده می‌کند. اما به جای استفاده از یادداشت‌های عشقی برای معشوقش در راهروی مدرسه با یکسری تدارکات جدی‌تر خودش را آماده‌ی رویارویی با عشق کرده است. از جمله موارد تدارکات داده شده به عنوان مثال: استفاده از شعرهای عاشقانه، نوشتن داستان‌های کوتاه عاطفی، کارت پستال‌های زیبا و ارسال هدایای گران قیمت و با جملات کمی مبهم به او می‌خواهد بفهماند که از نگاه

مردش غیر قابل چشم پوشی جلوه کند. مرتب از او تعریف و ستایش می‌کند تا مرد احساس کند که او بهترین مرد دنیاست. دختر حتی برای واکنش پسر لحظه‌ایی تأمل نمی‌کند تا دریابد آیا پسر در قبال لطف او عکس العملی نشان داده است یا نه؟ اما در نهایت در می‌یابد که پسر زیاد واکنش جدی در قبال عواطف و احساسات دختر نشان نمی‌دهد. در این لحظه‌ی دختر احساس تنهایی می‌کند و علت آن را از پسر جویا می‌شود. بنابراین پسر به او می‌گوید: آن قدر که تو مرا دوست داری من به تو علاقه ندارم پس بهتر است زودتر از هم جدا شویم و با هم برای همیشه خداحافظی می‌کنند. دختر به اتاق خوابش می‌رود و شروع به گریه می‌کند و با خود می‌گوید: چرا این اتفاق افتاد؟ من برای حفظ او خیلی تلاش کردم چرا نمی‌توانم مردی را پیدا کنم که به همان اندازه به او عشق می‌ورزم. او هم به من عشق بورزد.

و در نتیجه با آن همه گریه کردن هم جوابی پیدا نکرد.

تلاش بی‌نهایت برای کسب عشق

زنی که شما داستان آن را خوانده‌اید جزء مراجعینم یا شرکت کنندگان کنگره‌ام نبوده است بلکه این زن گذشته خودم است. من همان دختر کوچولویی بوده‌ام که تصمیم گرفت در راه عشق تلاش کند تا مرد زندگی اش را پیدا کند و حتی در دوران نوجوانی اش شیوه‌ی عشق ورزی خودش با مردان را تغییر داد تا بلکه بتواند از عشق به هدف اصلی اش برسد تا مرد را متقاعد به عشق ورزی کند.

من همان زنی هستم که تا همین اواخر برای تداوم عشق در زندگی تمام لحظه‌اش را صرف فداکاری در راه عشق کرده است؟ آیا فکر می‌کنید در

روابطم آن چه را که قصد داشتم را کسب کرده‌ام یا نه؟

من هم مانند بسیاری از شما تصور می‌کردم برای کسب عشق و حفظ مرد زندگی باید سخت تلاش کنم حتی فکر می‌کنم تجربه‌ام آن قدر در این راه زیاد شده که به عنوان یک عاشق حرفه‌ایی به حساب می‌آیم. اما متأسفانه باید بگویم به دلیل آن که در این کار استاد شده بودم در اغلب تلاشهایم به نتیجه می‌رسیدم.

چرا که به یک مرد آن قدر عشق می‌ورزیدم که او فکر می‌کرد عاشقم شده است در صورتی که او عاشق من نبود عاشق کارها و تلاش من شده بود. و کاملاً طبیعی بود که هر کسی که عشق مرا دریافت می‌کرد روزی تنهایم می‌گذاشت و حتی در آن لحظه که خودم رابطه‌مان را قطع می‌کردم همین احساس تنهایی را داشتم. تمام روابطم به این موارد منتهی می‌شد که:

▣ از شدت عشق زیاد سر از روابط نامشروع درمی‌آوردم چون فکرم مرتباً درگیر این بود که آیا او مرا با این حالت دوست دارد یا نه؟ و هرگز به این فکر نمی‌کردم که آیا من او را دوست دارم یا نه؟

▣ مدام نگرانی با من همراه بود که آیا آن مرد مرا به عنوان بهترین زن دنیا برای زندگی‌اش انتخاب می‌کند یا نه؟ به طوری که حتی لحظه‌ایی این فکر در ذهنم خطور نمی‌کرد که آیا او به درد زندگی با من می‌خورد یا نه؟

▣ روابطم با مردانی بود که عاشقشان بودم ولی دوست شان نداشتم و حتی یک تفاهم جزئی هم بین ما پیدا نمی‌شد این بدین معنا بود که هیچ کدام از آنها به درد عواطف، احساسات و عشق من نمی‌خوردند در صورتی که من هیچ توجهی به این موارد نمی‌کردم.

▣ حتی من به آنها اجازه نمی‌دادم تا احساس واقعی شان را به من بگویند

که آیا واقعاً مرا آن گونه که دوستشان دارم دوست دارند؟ چنان خودم را درگیر عشق ورزیدن کرده بودم که گویی هیچ فرصتی را به آنها نمی‌دادم تا خودشان در انتخاب من تصمیم بگیرند. دختر کوچولوی درونم نمی‌توانست باور کند مرد باید خودش بخواهد تا مرا را انتخاب کند. بنابراین با این اعتقاد تمام تلاشم را می‌کردم تا خودم را مهم و بهترین جلوه کنم. طوری که آن مرد فکر کند به وجود من نیاز دارد و بدون من نمی‌تواند به زندگی اش ادامه دهد.

چگونه زنان غرق در احساسات پوشالی می‌شوند

در این قسمت قصد دارم در مورد چگونگی غرق شدن زنان در احساسات پوچ و پوشالی صحبت کنم. در ذهن خود تصویری از یک مرد داریم. مردی را در می‌یابیم و در جهت ایجاد یک رابطه‌ی خوب بدون مقدمه تلاش می‌کنیم گویی به او می‌گوئیم: در این مسیر تنها فقط هر روز با من باش و ترتیب کلیه عوامل احساسی و عواطفی به عهده‌ی من. در این مسیر دوستی بنده به روی عواملی از قبیل: انجام فعالیت‌های اجتماعی، مکالمات و وسایل روحی و عاطفی خویش را درگیر می‌کنم. و تنها کاری که آن مرد باید بپذیرد و در این راه انجام دهد این است که نامزد و یا همسرم تلقی شود. یک خطر جدی در این مسیر دوستی به چشم می‌خورد و آن است که در اوایل راه فکر می‌کنی رابطه دو طرفه است اما بعد از مدتی در می‌یابی که خودت یکه در این مسیر نواخته‌ای. رابطه‌ی کاملاً سرد و بی‌روحی داری و در این مسیر مرد فقط یک جایگاهی را برای خویش انتخاب کرده است.

لیستی از چندین موارد از چگونگی غرق شدن زنان در مسیر عشق‌های پوشالی تهیه شده است که ممکن است با بعضی از آنها یا تمام موارد آنها در روابط خود درگیر باشید.

۱) خلاء خود را با فعالیت‌های اجتماعی پر می‌کنید. شما هستید که برای فعالیت‌های اجتماعی خود برنامه‌هایی را تدارک می‌بینید.

▣ شما روزنامه‌ایی را می‌خوانید و متوجه می‌شوید که در شهرتان تئاتر، فیلم جدیدی نمایش داده می‌شود بنابراین تصمیم می‌گیرید که همسر یا نامزدتان را متقاعد کنید تا در آن شرکت کنید.

▣ درباره‌ی چگونگی گذراندن اوقات فراغت در آخر هفته‌ها، برای همسر یا نامزدتان برنامه‌ریزی می‌کنید.

▣ شما برای فعالیت‌های هفته و ماه‌های بعد هم فکر می‌کنید تا چگونه آنها را برنامه‌ریزی کنید.

▣ شما تعطیلات و یا مناسب‌های ویژه را به خاطر می‌آورید و برای هر کدام طرح و نقشه می‌ریزید.

▣ شما هستید که به همه فامیل و دوستان و حتی آشنایان و فامیل همسر و نامزدتان تلفن می‌زنید و همه را برای یک برنامه از قبل ترتیب شده دور هم جمع می‌کنید.

▣ شما پیشنهاد رفتن به یک رستوران و هتل جدید را می‌دهید.

▣ حتی شما برای سفرتان برنامه‌ریزی می‌کنید و در مورد آن صحبت را به میان می‌آورید تا برنامه‌ی فوق العاده‌ایی ترتیب دهید.

۲) برای پر کردن خلاء یا تماس جنسی تان معمولاً شما تصمیم به شروع آن می‌کنید.

▣ این تنها شما هستید که دست دوست پسر یا نامزدتان را برای پیاده‌روی در خیابان می‌گیرید.

◘ در بیشتر اوقات اول شما بوسیدن را شروع می‌کنید.

◘ اکثر وقت‌ها شما از یک طرف به سمت همسرتان می‌آید تا در کنارش بنشینید.

◘ اغلب شما برای تماس پیش قدم می‌شوید. (توجه داشته باشید که مردها گاهی در این مورد کار را شروع می‌کنند)

◘ شما هستید که از یک طرف رختخواب به سمتی که همسرتان خوابیده است می‌روید تا او را در آغوش خود بگیرید و اولین کسی که شروع به نوازش همسر یا نامزدش می‌کند معمولاً شما هستید.

۳) پر کردن خلاء روابط صمیمانه و دوستی

◘ شما اولین کسی هستید که در ایجاد روابط صمیمانه و دوستی قدم برمی‌دارید و در مقابل همسر یا نامزدتان سریع اقدام می‌کنید.

◘ شما همسرتان را به یاد خاطراتی می‌اندازید تا به او بفهمانید مدتی است که در کنار هم رمانتیک و عاشق نبوده‌اید.

◘ شما برای بیان احساسات خود در مقابل همسر یا نامزدتان پیش دستی می‌کنید و در مورد عشق و احساسات خود با او صحبت کنید.

◘ اول شما هستید که درباره موضوع التزام تعهد در آینده صحبت می‌کنید.

◘ شما هستید که با روشن کردن موسیقی زیبا به شمع و تهیه عصرانه‌های ویژه برای ایجاد یک محیط صمیمی و دوست داشتنی ترتیب می‌دهید.

◘ شما برای همسر یا نامزدتان نامه یا کارت پستال و هدیه تهیه می‌کنید.

◘ بعد از دعوا و مشاجره و قهر بین شما و همسر یا نامزدتان، شما هستید

که زود آشتی می‌کنید یا خودمانی بگویم اولین کسی که منت کشی می‌کند شما هستید.

۴) پرکردن خلاء ارتباطی

▣ تنها شما هستید که وقتی در کنار همسر یا نامزدتان نشسته‌اید بیشتر وراجی و صحبت می‌کنید.

▣ کسی که بیشتر می‌پرسد و بیشتر کنجکاوی می‌کند شما هستید.

▣ وقتی همسر یا نامزدتان را غرق در تفکر می‌بینید احساس خطر می‌کنید و از ترس از دست دادن او از او در مورد احساساتش می‌پرسید تا او نگرانی‌اش را فراموش کند.

▣ در هنگام صحبت با همسرتان وقتی از او هیچ جواب و واکنشی دریافت نمی‌کنید خودتان را جای فرستنده و گیرنده قرار می‌دهید یعنی: خودتان صحبت می‌کنید و خودتان به او جواب خودتان را می‌دهید.

▣ همیشه در حال حدس زدن احساس همسر یا نامزدتان هستید این که الآن چه احساسی دارد؟ ساعت پیش چه احساسی داشت؟...

▣ وقتی به همسرتان پیشنهاد می‌کنید که درباره‌ی مشکلش با رئیس‌اش، مادرش و حتی بچه‌هایش صحبت کند به آنها چه بگوید و به او صحبت‌ها و سؤال‌هایی را یاد می‌دهید.

۵) پرکردن خلاء ذهن خلاق

این شما هستید که نظرات و مفاهیم بیشتر به رابطهٔ خود با همسر یا نامزدتان بیشتر پیشنهاد می‌کنید:

▣ شما هستید که نظرات و مفاهیم جدیدی را برای بحث و گفتگو بوجود می‌آورید.

▣ شما راهکردهای بیشتری را برای ایجاد تغییرات پیشنهاد می‌کنید و شاید این تغییرات در مورد روابط تتان، تزئین منزل، اتاق خواب و...

▣ شما فردی هستید که در مورد هر چیزی ممکن است پیشنهاد دهید حتی در مورد نوارهای موسیقی جدید کتاب‌های تازه چاپ شده، و غذاهای جدید و دوست دارید همسر تان در مورد نظرات شما همیشه به علامت تأیید سر تکان دهد.

▣ اما امکان دارد در بسیاری از موارد از همسرانمان فعال تر باشیم. اما اگر شما در روابط خود بیشتر و یا همیشه شروع کننده هستید باید بگویم این خلاء را برای نامزد یا همسر تان جبران می‌کنید و او هیچ وقت نمی تواند قدر زحمات شما را بداند چرا که هیچ گونه خلائی را احساس نمی‌کند.

چگونه پر کردن خلاء می‌تواند روابط شما را خراب کند؟

▣ شما کاملاً آزرده خاطر می‌شوید، وقتی رابطه خود را با پر کردن خلأهای موجود برقرار می‌کنید، خوشحالید چرا که فکر می‌کنید عشق و محبت زیادی را جلب خود کرده‌اید بنابراین تصور می‌کنید در روابط خود پیروز شده‌اید و تلاش‌هایتان به نتیجه رسیده است اما با گذشت زمان در روابط خود متوجه می‌شوید که تمام مسئولیت‌ها به گردن شماست و از ادامه رابطهٔ خود دل زده می‌شوید.

سوزان و جری به دلیل مواجهه با بحران‌های زناشوئی در زندگی مشترکشان برای مشاوره نزد من آمدند. سوزان با گله و شکایت شروع به

صحبت کرد که:

«من احساس می‌کنم در ادامه رابطه‌ی خود تمام مسئولیت‌ها به دوش من است حتی ترتیب دادن یک مهمانی و دعوت دوستان و فامیل به عهده‌ی من می‌باشد و راجع به مشکلاتمان من باید دنبال راه چاره باشم. در طول ۷ سال از ازدواج مان به خاطر ندارم که جری در این زمینه‌ها مسئولیت داشته است تا کمک حال من باشد.»

جری وقتی گله‌های سوزان را می‌شنید با تعجب گفت: «احساس می‌کردم که تو از عهده گرفتن مسئولیت‌ها لذت می‌بری و عاشق آن بودی که خودت به تنهایی کارها را انجام می‌دهی؟ یاد دارم از اول آشنایی مان تا به امروز تمام قرار ملاقات‌ها را تو ترتیب می‌دادی و منو به تکروی خودت عادت داده بودی و پیش خودم فکر کردم که تو به عهده گرفتن مسئولیت را دوست داری.

روی مشکل آنها کار کردم در کمک به حل و الگوی غلط ارتباطی آنها تلاش نمودم. سوزان از دست جری به دلیل عدم حمایت و مراقبت از او دلخور شده بود و جری نمی‌توانست باور کند که چرا روش‌های سوزان برای ایجاد محبت به او حال نتیجه‌ی عکس دارد؟ سوزان احساس می‌کند در روابط عشقی خود با همسرش به دام به عهده گرفتن تمام مسئولیت‌ها در زندگی اش افتاده است.

به همسرتان فضای خالی برای پر کردن خلاءهای موجود نمی‌دهید

وقتی شما عادت به پر کردن خلاهای زندگی زناشویی تان دارید هیچ‌گاه به همسرتان فرصت حرکت و همکاری با شما برای از بین بردن مشکلات را

نمی‌دهید. در این حین شما از دست او به دلیل شانه خالی کـردن از قـبول مسئولیت‌ها شاکی می‌شوید بدون آن که به کار خود بنگرید که شما هستید به او فرصت انجام هیچ کاری را نمی‌دهید.

[وقتی مردان مسئولیتی به عهده دارند و یا خودشان بانی انجام یک کاری هستند آن موقع نسبت به خودشان احساس خوشایندی دارند. بنابراین دور کردن آنها از ایفای نقش مسئولیت باعث می‌شود که مردان نسبت به ارتباطشان احساس رنجش کنند وقتی از مرد بودنشان به دلیل عدم مسئولیت در زندگی دور می‌مانند.]

آیلین و همسرش رُای دچارهمین مشکلی شده بودند. قبل از شرکت در کنگره‌ام حدود ۳ سالی بود که ازدواج کرده بودند. آیلین در ابتدا چنین گفت: «من از صمیم قلبم رُای را خیلی دوست دارم اما مشکل ما در مورد مسائل جنسی است. چرا که احساس می‌کنم در این رابطه بـرای هـمسرم جـذاب نیستم همیشه من شروع می‌کنم. و رُای را در آغوش می‌گیریم و می‌بوسم. از همسرم راضی ام اما دوست داشتم تو این زمینه او پیش قدم مـی‌شد کـمی جدی فکر می‌کرد.»

رُای در ادامه صحبت آیلین گفت: «حرف او را تأئید مـی‌کنم چـرا کـه احساس می‌کنم با همسرم رابطه جنسی را جدی نمی‌گیرم. وقتی راجع به این مسئله فکر می‌کنم در می‌یابم که او هیچ‌گاه فرصت تحت فشار قرار دادن به من را نمی‌دهد. هرگاه از سر کار بر می‌گردم و یا در آشپزخانه مشغول به کارم او مرا در آغوش می‌گیرد و در بغل خود فشار می‌دهد. بنابراین فکر نزدیکی

به او را نمی‌کنم چرا که می‌دانم او در این کار پیش قدم است و من را در ایجاد رابطه‌ی جنسی با خودش تنبل بار آورده است.»

بنده به عنوان یک مشاور باید عرض کنم ایلین در موضوع روابط جنسی به رُای هیچ فرصتی را نداده است. و احساس می‌کند در مورد رابطه جنسیشان دچار خلاء شده و زود دست به کار می‌شود و به رُای علاقه نشان می‌دهد در صورتی که هر دوی آنها می‌دانند در این زمینه دچار مشکل‌اند. آیلین در این رابطه احساس تنهایی و غیردوست داشتن می‌کند و رُای احساس تنبلی، بنابراین هر دو از دست یکدیگر دلخورند.

بسیاری از مردان به مانند رُای هنگامی که همسرشان را در پر کردن خلاءهای زندگی به عنوان کارشناس در تمامی امور می‌بینند در درونشان احساس شک در ادامه‌ی رابطه‌شان می‌کنند. چرا که از یک سو احساس راحتی می‌کنند و از سوی دیگر در درونشان به دلیل عدم مسئولیت برای از بین بردن خلاءهای زندگی احساس تنفر می‌کنند.

[وقتی در زندگی مشترک‌تان به تنهایی مسئول پر کردن خلاءهای زندگی خود هستید همسرتان را در عشق ورزی به خودتان محروم کرده و فرصت رشد و جبران را از او می‌گیرید.]

خودتان را به داشتن یک رابطه‌ی خوب با همسرتان فریب می‌دهید

چرا که وقتی خودتان را در پر کردن خلاءهای زندگی متخصص می‌بینید دچار این توهم می‌شوید که رابطه بسیار عالی با همسرتان دارید در صورتی که این طور نمی‌باشد. حال اجازه دهید در مورد رابطه‌ام با مردی که دچار

همچنین مشکلی شده‌ام برایتان بازگو کنم.

وقتی برای اولین بار فهمیدم که سندی مرا دوست دارد رابطه‌ی آشنایی‌ام با او کمی عمیق‌تر شد و به خود قبولانده بودم که روزهای پر از احساسی با او خواهم داشت. و طبق عادت به پر کردن خلاءهای رابطه‌مان تلاش کردم طوری که دیدارهای خوبی را با او ترتیب دادم حتی برای او شعرها و کارت پستال‌های زیبا و پر از احساس می‌نوشتم و از علایق خود نسبت به او صحبت می‌کردم. موضوع‌های جدی و حتی طنز را برای گفتگو با او پیش می‌کشیدم و حتی نظرات خود را به او بازگو می‌کردم و آخرین دریافت‌هایم در رابطه با او را به اطلاعش می‌رساندم و سعی می‌کردم او را با خودم صمیمی کنم. حال بگوئید آیا سندی از تلاش‌های بی‌مورد من در رابطه‌مان راضی بود؟ اطمینان دارم که او از کار من راضی بود چرا که به او کمک می‌کردم تا در این راه هیچ قدمی بر ندارد و تنبل بار بیایید و حتی احساس می‌کردم که نظرش نسبت به من به عنوان یک زن عاشقی است که دیوانه وار دوستش دارد. وقتی از رابطه‌ام با دوستانم صحبت می‌کردم واکنش آنها نسبت به حرف هایم طوری بود که رابطه‌ی ما را فوق‌العاده فرض می‌کردند. و کسانی که ما را با هم می‌دیدند فکر می‌کردند خوشبخت هستیم. وقتی در خلوت از خودم می‌پرسیدم که آیا در رابطه‌مان خوشبخت هستم؟ بلافاصله برای توجیه خودم به یاد سفر خوبی که با هم رفته بودیم می‌افتادم و یاد لحظه‌های زیبایی که برایش شعرهای زیبا و پر از احساس می‌خواندم، می‌افتادم و به خاطر همین خاطرات خوش رابطه‌مان را فوق العاده فرض می‌کردم تا که یک روز سندی آمد و گفت: «قصد دارد مرا ترک کند. او در ادامه گفت: او خودش را در رابطه‌ی عشقی ما پیدا نمی‌کند و تصمیم گرفته که

مرا معطّل خودش در این رابطه نکند.» وقتی به صحبت هایش گوش می‌دادم حالت شوک به من دست داده بود که چرا چنین اتفاقی افتاده است؟ در حالی که از نظر من رابطهٔ خوبی داشتیم. بعد از مدتی به نتایج خوبی از رابطه‌مان رسیدم. نتایجی که مدت‌ها بود از روبرو شدن با آنها می‌هراسیدم. دریافتم رابطه‌ی من با سندی یک نفره بود و سندی به عنوان یک تماشاچی در این رابطه محسوب می‌شد. در واقع من چنان سرگرم بازی کردن نمایشنامه بودم که هرگز به موضوع اصلی نمایش توجه نکردم، در صورتی که نمای ظاهری رابطه‌مان زیبا و جذاب بود.

رابطه‌ی ما با وجود هدایا، مسافرت‌ها، خوش گذرانی‌ها از درون کمبود داشت. و مشارکت‌های سندی با من تنها عامل احساسی در این رابطه محسوب می‌شد.

آیا شما در گذر رابطه‌تان به تنهایی دست و پا می‌زنید؟

مثال زیر به شما کمک می‌کند تا مفهوم پر کردن خلاءهای زندگی در یک رابطه را بهتر متوجه شوید.

تصور کنید شما و همسرتان سوار بر یک قایق بر روی دریاچه شناورید. شما در جلوی قایق و همسرتان یا نامزدتان در قسمت عقب آن نشسته است. هر دوی شما برای هدایت قایق، پارو در دست دارید. و قایق به خوبی از رودخانه می‌گذرد و با خود به فکر فرو می‌روید که چه قایق سواری خوبی داشته‌اید؟

حال احساس خستگی می‌کنید و می‌خواهید پارو زدن را متوقف کنید اما ناگهان در می‌یابید که قایق از حرکت باز می‌ایستد با نگاهی به همسر یا

نامزدتان در می‌یابید که او با وجود داشتن پارو عمل پارو زدن را انجام نمی‌داده و تمام مدت شما برای هدایت قایق در رودخانه پارو می‌زدید. او فقط به مناظر اطراف نگاه می‌کرد، و در حالت خوابیده و استراحت بوده است. بنابراین شما باید او را به عنوان یک مسافر در قایق فرض می‌کردید و یا شاید وقتی به اطراف قایق دوباره نگاه کنید دریابید که کسی با شما نبوده و شما به تنهایی با توهم خود در قایق پارو می‌زدید.

[وقتی برای پر کردن خلاء احساسی در زندگی تلاش می‌کنید پس باید نامزد یا همسرتان را به مانند یک مسافر فرض کنید.]

بنده در زندگی ام مدام در حال کار و تلاش بوده‌ام و کمتر توجه به همسرم داشته‌ام و برای راضی نگه داشتن او عشقم را نثارش می‌کردم اما برای عکس العمل او در راه عشق ورزیدن صبر نمی‌کردم. حال شما تا چه وقت باید تلاش کنید تا به عنوان یک عاشق واقعی در بیائید و چرا صبر نمی‌کنید تا نتیجه عشق ورزی خود را با واکنش طرف مقابل خود کسب کنید؟

- چرا زنان خلاءهای زندگی را پر می‌کنند؟

سه دلیل زیر علت پر شدن خلاءهای زندگی توسط زنان را بازگو می‌کند که چرا زنان بیشتر از آنچه که عشق می‌ورزند، عشق دریافت نمی‌کنند:

۱) زنان احساس می‌کنند که برای کسب عشق باید تلاش کرد

اگر درک شما برای دوست داشتن این باشد که باید در راه عشق تلاش

کنید این هشدار را باید به شما بدهم که در زندگی خود مرتباً باید خلاءهای عشق را پر کنید بدون آن که همسر یا نامزدتان تلاش کند.

احتمالاً این رفتار ریشه در دوران کودکی‌تان دارد که برای جلب توجه پدر و مادرتان باید دوست داشتنی می‌شدید و شاید مثل من فکر می‌کردید که اگر می‌خواهید مردانی دوستتان داشته باشد، باید به آنها عشق بورزید. حال به هر دلیلی که شما تلاش می‌کنید نتیجه‌ی آن یک حالت داشت:

شما در تلاش برای کسب عشق یک متخصص شده‌اید.

۲) شما احساس می‌کنید روابطتان بدون تلاش در پر کردن خلاءهای زندگی توسط خودتان از بین خواهد رفت.

اگر شما در گذشته تجربه این را داشته باشید که مردان در ایجاد احساسات تنبل هستند و یا شاهد رفتار مادرتان در پر کردن خلاءهای زندگی بوده‌اید که برای پدرتان تلاش می‌کرده باید عرض کنم شما به عنوان یک آدم با تجربه شگردهای غلط گذشته را در زندگی خود به کار می‌برید چرا که فکر می‌کنید بدون تلاش خودتان رابطه‌تان از هم پاشیده می‌شود. یا شما کمتر از آنچه که مستحق هستید عشق را از طرف همسرتان از لحاظ احساسی دریافت می‌کنید. آیا شما تحمل این وضع موجود را دارید؟ شاید تصور می‌کنید با پر کردن خلاءهای زندگی این کمبود جبران می‌شود و با نگاه به ظاهر رابطه خود دریابید که همه چیز خوب پیش می‌رود و خودتان را از دریافت عشق کافی توسط همسرتان متقاعد می‌کنید.

۳) زنان از وجود خلاء در زندگی شان بیزارند:

آیا تاکنون به منزل مردی رفته‌اید که وسایلش را نامرتب چیده باشد و پیش خود فکر کنید اگر شما آنها را مرتب کنید همه چیز خوب می‌شود؟

آیا وقتی که در کنار افراد غریبه‌ای نشسته‌اید که هیچ صحبتی بین شما رد و بدل نمی‌شود احساس اجبار کرده‌اید که باید سر صحبت را شما با آنها باز کنید؟

آیا شما چشم دیدن کمد و کشوهای خالی را دارید که بی‌مصرف باشد؟

آیا احساس می‌کنید از هر فضای خالی باید نهایت استفاده را کرد و با چیدمان زیبا خلاء موجود را پر کرد.

آیا حتی اگر بر سر میزی باشید که با قاشق و چنگال چیده شده باشد اما وسط آن گلدان گلی نباشد احساس کنید میز لخت است و باید فضای خالی آن را پر کنید.

اگر به هر یک از سؤالات بالا پاسخ مثبت می‌دهید باید عرض کنم شما از خلاء بیزارید. چرا که زنان دوست دارند فضالی خالی را پر کنند و حتی به قول معروف از هیچی چیزی می‌سازند که از پوچی در بیاید. معتقدم که این عوامل از روی غریزه و نیاز طبیعی در هر زن از بدو تولدش وجود داشته است حتی ایجاد صمیمیت و تولید زیبایی و گفتگو و... را می توان از عوامل ذاتی هر زن در نظر گرفت. حتی در ایجاد روابط، زنان به این فکر می‌کنند که باید خلاءهای موجود در روابط‌شان را خود پر کنند. مثل آن که سکوت را با صحبت، فاصله را با اتصال و زمان را با فعالیت و جدایی را با عشق پر می‌کنند. البته باید اعتراف کرد این گونه ویژگی در زنان فوق‌العاده و جای تعریف است و قابلیت انجام این فعالیت‌ها به عنوان یک استعداد ذاتی می توان در نظر گرفت اما وقتی از حد خود خارج شود ممکن است خودمان را تنها بیابیم و به تنهایی مشغول پارو زدن در قایق زندگی مان باشیم.

چگونه عشق ورزی بیش از حد خود را در عشق متوقف کنیم

اگر شما بعد از خواندن این فصل از کتاب احساس کردید که دچار این مشکل هستید که در روابط تان خلاء‌های موجود را، خود پر می‌کنید باید بگویم از تلاش خود دست بردارید و راه معمولی و عادی را طی کنید و به شما یک راه حل ساده برای نجات از این روش نادرست ارائه خواهم داد.

درست فهمیده‌اید گفتم توقف- دست از تلاش بیهوده بردارید. دست از برنامه ریزی به تنهایی بردارید. برای بغل کردن همسرتان اول شما پیش قدم نشوید. رابطه‌ی جنسی را خود شروع نکنید. گفتگوهای صمیمانه را خودتان ایجاد نکنید و حتی توصیه می‌کنم دست از فعالیت بکشید ومنتظر باشید تا ببینید چه اتفاقی خواهد افتاد. چنانچه متوجه شده‌اید که دیگر مسائلی از قبیل ایجاد تماس جنسی، بوسیدن، در آغوش کشیدن و نوازش، گپ و گفتگوهای صمیمانه، حتی رفتن به مهمانی‌ها از جانب همسرتان ترتیب اثر داده نمی‌شود و خلاء را در ارتباط خود با همسرتان حس کردید باید هوشیار باشید که خود شما بودید که برای حفظ ارتباط تان به تنهایی تلاش می‌کردید و همسرتان هیچ سهمی در این تلاش نداشته است. پس زمان آن رسیده که تکانی به خود دهید و در جهت تغییر این رفتار کوشش کنید.

۱) لیستی از تمامی آنچه که در پر کردن خلاء ارتباطتان به‌کار برده‌اید تهیه نمائید

همان طور که قبلاً گفتم بنده معتاد به پر کردن خلاء‌های زندگیم بودم و اکنون در حال بهبودی این شرایط هستم. و برای این که هر روز به خودم یادآوری کنم که باید از چه کارهایی حذر کنم به این لیست توجه می‌کنم. اما

باید بدانید که این کار چندان ساده نیست. گاهی اواخر هفته‌ها به یاد روزهای گذشته وسوسه می‌شدم تا برای خود و همسرم برنامه‌ریزی کنم و یا دقیقه به دقیقه به او یادآوری کنم که چقدر دوستش دارم و یا برای گپ و گفتگو بین خودم و او پیش حرفی کنم. وقتی متوجه خودم می‌شوم که به کارها و رفتارهای گذشته‌ام نزدیک می‌شوم. ناگهان لیست به ذهنم خطور می‌کند. و گاهی خودم را در قایقی می‌پندارم که تنها سوار بر آنم و پارو می‌زنم بنابراین تهیه این لیست بهترین کمک به شما برای جلوگیری از عادات گذشته می‌باشد تا خودتان را کاملاً تغییر دهید.

۲) به نامزد یا همسرتان فرصت جبران پر کردن خلاءهای زندگی‌تان را بدهید

مرحله‌ی دوم را به لیست تان اضافه کنید. به نامزد یا همسرتان فرصت دهید تا به سمت شما به طور خودکار کشیده شود و از گرایش افراطی خودتان به سمت او جلوگیری کنید. در هنگام گفتگو اگر وقفه‌ای بین صحبت‌های شما پیش آمد به همسرتان اجازه دهید تا او این سکوت را بشکند و شروع به صحبت کند. حتی در مورد مسائل جنسی هیچ گاه شما پیش قدم نشوید. این فرصت را به او بدهید تا او شما را ارضاء کند. در اواخر هفته هیچ عکس العملی از خودتان نشان ندهید تا او از شما در مورد برنامه‌ریزیتان سؤال بپرسد. بعد به او بگوئید این هفته را شما برنامه ریزی کنید تا من ذوق زده شوم. لطفاً توصیه‌های من را بپذیرید تا در انجام کارهایتان موفق شوید اما در ابتدای راه، نیاز به صبر و حوصله دارید. گاهی در پر کردن خلاءهای زندگی تان ممکن است موارد زیر اتفاق بیافتد:

- همسرتان پارو را بدست گرفته بدون وقفه شروع به حرکت دادن قایق

می‌کند.

▣ همسرتان از این تغییر رفتار شما در رابطه‌تان بی‌علاقه‌گی نشان دهد و حتی ممکن است به پاره شدن رابطه‌تان منجر شود.

▣ این اطمینان را به شما می‌دهم که هر چه زندگی تان با فعالیت‌ها و ارزش‌های فراوان از سوی شما روبرو باشد به رابطه خود به عنوان یک رابطه‌ی فعال و پر ازانرژی نگاه نمی‌کنید بنابراین هر چه اعتماد به نفس بیشتری داشته باشید کمتر رابطه شما را در خود غوطه‌ور می‌سازد توصیه می‌کنم رؤیاها و آرزوهایتان را برای تحقق‌شان دنبال کنید و از خودتان در جهت تغییر این رفتار مراقبت نمائید و این اطمینان را به شما مژده می‌دهم که به همان اندازه‌ایی که به همسرتان عشق و علاقه می‌ورزید او هم به شما عشق و علاقه می‌ورزد.

۳) در مورد پر کردن خلاءهای زندگی با همسرتان مشورت کنید

اگر شما یک زن معتاد به مواد بوده و قصد ترک آن را داشتید، شما می‌دانید که بهترین راه برای سلامتی تان آگاه کردن زن مقابلتان است، تا که بتواند کمک‌های لازم را به شما بدهد.

حال در این موضوع خودتان را به عنوان فرد معتاد تلقی کنید. در مورد عادت‌های خود با نامزد یا همسرتان صحبت کنید و از او برای ترک بعضی از آنها کمک بخواهید و هرگاه متوجه شدید که به پر کردن خلاءهای زندگی مشغولید هر چه زودتر از انجام آن خودداری کنید.

حال به همسرتان بگوئید که دوست دارید او برایتان کاری انجام دهد. کاری کنید که احساسات، عواطف، علایق... بین شما مساوی تقسیم شود. و

این یکی از مهمترین مرحله‌ی عشق است که شما مستحق ورود به آن هستید. در ابتدای این تغییر رفتار ممکن است کمی از خود مقاومت نشان دهید و حتی ممکن است از ترس تخریب رابطه تان دوباره به سوی رفتار و حرکت‌های قبلی خود برگردید. بنابراین به شما توصیه می‌کنم این فصل را با نامزد یا همسرتان بخوانید و مطمئن باشید این اطلاعات جهت استحکام رابطه‌تان نیاز است. امیدوارم که همسر یا نامزدتان در ایجاد یک رابطه سالم‌تر و عاطفی‌تر با شما همراه شود تا به عشقی که آرزویش را داشته‌اید، برسید.

بر سر ملکه قلب‌ها چه اتفاقی افتاد؟

سال‌ها بر سر ایجاد روابط صمیمی موفق و پر از عشق و علاقه سخت تلاش نموده‌ام. اما تنها عاملی که گاهی باعث سلب موفقیت در کارم می‌شد پر کردن خلاءهای زندگی بود. وقتی در روابط خودم متوجه عشق‌ورزی بیش از حد و اندازه‌ام می‌شدم به خودم قول می‌دادم که دست از این رفتار بردارم. و باید اعتراف کنم وقتی می‌بینم همسرم به اندازه‌ایی که به او عشق می‌ورزم به من عشق می‌ورزد احساس غرور می‌کنم و برای اولین بار در زندگی‌ام این رابطه متعادل در ایجاد حس دوست داشتن بین ما بوجود آمده است یعنی به همان اندازه که او را دوست دارم او نیز به همان اندازه من را دوست دارد ولی گاهی تفکر به تلاش زیاد در کسب عشق دغدغه ذهنم می‌شود. اما باید بگویم همسرم مثل یک فرشته نجات ضعفم را فوری به من گوشزد می‌کند که به تنهایی قایق زندگی را پارو نزنم. یاد دارم روزی در مورد عشق و علاقه‌مان، با همسرم صحبت می‌کردم و مرتباً به او می‌گفتم: که چقدر

در ایجاد تغییر رفتار خود در این رابطه تجربه کسب کردم. همسرم با دستان گرمش دستم را فشرد و گفت: «عزیزم؛ باربارا جان، چرا خودت را مجبور به تعقیب عشق می‌کنی؟»

آن قدر حرف هایش در قلبم تأثیر گذاشت که ناگهان شروع به گریه کردم. اشک من از دختر کوچولوی درونم بود که هنوز به تلاش سخت برای کسب عشق و دوست داشتن اعتقاد داشت. به خودم قول دادم دیگر برای عشق گدایی نکنم و از هدیه‌ی مهمی که از تغییر رفتار به من رسیده بود خوب مراقبت کنم و مخصوصاً رابطه‌ام را با همسرم که دارای ظرفیت بالایی برای عشق ورزی است ادامه دهم.

و این فصل را با این جمله به پایان می‌رسانم که:

«شما هرگز به دنبال تعقیب و گدایی عشق در زندگی تان نباشید.»

فصل چهارم

***

حل سه ابهام بزرگ مردان

این بخش رسیدگی به راه‌کردهای مناسب اخلاقی و رفتاری در خصوص ایجاد ارتباط با مردان می‌باشد. این راه‌کردهای گردآوری شده جهت رسیدگی به برخی از ابهامات و اسرار مردان می‌باشد. بنده به شما قول می‌دهم که بعد از خواندن این فصل و استفاده از راهکردهای آن در هنگام مواجهه با مردان، در زندگی خود عاقلانه‌تر و با تجربه بیشتر رفتار خواهید کرد. در طول ۱۰ سال از تلاش و کار در این زمینه دریافته‌ام که ۳ سؤال ذهن زنان را به خود مشغول می‌کند که عبارتند از:

۱. ***چرا مردان از ارتکاب به اشتباه متنفرند؟***

۲. ***چرا مردان از دست زنان دائماً نگرانند و یا گاهی احساساتی برخورد می‌کنند؟***

۳. ***چرا مردان در مقایسه با زنان در ایجاد ارتباط عشق وعلاقه کمتری را از خود بروز می‌دهند؟***

ابهام شماره یک: چرا مردان از ارتکاب به اشتباه متنفرند؟

با خود تصور کنید که شما و همسرتان به یک مهمانی خارج از شهر دعوت شده‌اید. در حین رانندگی متوجه می‌شوید، که همسرتان راه را گم کرده است و آدرس درست را به طور دقیق نمی‌داند و شما می‌دانید به جای آن که نیم ساعت زودتر باید به مهمانی می‌رسیدید حال دیرتر از آنچه که در تصورتان است خواهید رسید. شما رو به همسر خود می‌کنید و به آرامی به او می‌گویید: «عزیزم، چرا از کسی آدرس درست را نمی‌پرسی؟» اما بر عکس رفتار شما با خشونت جوابتان را می‌دهد که: «خودم بلدم، و می‌دانم که خیابان اصلی آدرس مورد نظر کجاست.» اگر کمی صبور باشی پیدایش می‌کنم. اگر هم فکر می‌کنی من آدرس را بلد نیستم و راه را اشتباهی آمده‌ام الآن دور می‌زنم و به خانه برمی‌گردیم. اگر بخت با شما یار باشد شما به طور اتفاقی آدرس مهمانی را پیدا خواهید کرد اما شاید ممکن باشد بعد از ساعت‌ها جستجو ناامید به منزل بگردید. چرا که همسرتان آن قدر مغرور است، که حاضر نمی‌شود آدرس صحیح را از کسی بپرسد. احتمالاً بسیاری از شما دچار همچنین اتفاقی شده باشید که همسرتان به خاطر غرورش حاضر به پرسیدن آدرس صحیح نبوده و به خانه برگشته‌اید. چرا که او حاضر نبوده به خود بقبولاند که راه را گم کرده است. حال شما به مردی که علاقه دارید به چشم یک غول بی‌شاخ و دم عصبانی نگاه می‌کنید و پیش خودتان فکر می‌کنید: اگر من جای او بودم و راه را گم می‌کردم حتماً از کسی آدرس درست را می‌پرسیدم اما چرا او از این کار امتناع می‌کند.»

حال تصور کنید شما و نامزدتان برای شنبه شب برنامه‌ریزی کرده‌اید. او ساعت ۶ عصر به شما تلفن می‌زند و می‌گوید. برای شام در یک رستوران

هندی صندلی رزرو کردم. شما با خوشحالی جوابش را می‌دهید که:« عزیزم، خیلی خوشحال شدم اما با همکارم ناهار غذای هندی خوردم اگر بشود امشب چیز دیگری برای شام سفارش بدهم.»

اما متوجه می‌شوی که نامزدت سکوت می‌کند و با صدای کمی ناراحت به شما می‌گوید:« عزیزم تو زن سخت‌گیری هستی از این به بعد خودت رستوران انتخاب کن.»

اما شما با صدای ملایمی به او پاسخ می‌دهی: «چرا این طور در مورد من فکر می‌کنی؟ من اصلاً آدم مشکل پسندی نیستم فقط خواستم شما را در جریان بگذارم که امروز ناهار غذای هندی خورده‌ام. و شام غذای هندی میل ندارم حالا این قدر نباید عصبانی بشوی.»

ناگهان با صدای بلند می‌گوید: «چرا فکر می‌کنی عصبانی شده‌ام. فقط می‌خواهم به تو بگویم که خوشحال کردن تو کار حضرت فیل است و به این راحتی تو خوشحال و راضی نمی‌شوی، همین!»

شما جوابش را می‌دهید که: «اوه، خدای من، چرا تو بد برداشت می‌کنی. فقط گفتم من غذای هندی برای امشب میل ندارم. شما جوری برداشت می‌کنی که انگار من به شما فحش دادم و یا گفتم آدم بدجنسی هستی که رستوران هندی انتخاب کرده‌ای. اصلاً فراموش کن.»

نامزدتان به شما می‌گوید: «پس فراموش کنم. موضوع مهمی نیست. چرا الآن با من جر و بحث می‌کنی؟» شما پیش خودتان فکر می‌کنید. اصلاً نمی‌توانم مقصودش را از این رفتار درک کنم. چرا به جای این که رستوران دیگری را انتخاب کند با من بد برخورد می‌کند؟»

آیا تاکنون مثل این نمونه برایتان اتفاق افتاده؟ با آن که شما این موضوع

را می‌دانید اما قصد دارم دوباره آن را تکرار کنم که: مردان از ارتکـاب بـه اشتباه تنفر دارند. مردان از احتمال اشتباه و ارتکاب آن بدشان می‌آید و از همه منزجرتر آن که همسرشان متوجه شود که آنها اشتباه کرده‌اند قبل از آن که خودشان متوجه شوند.

اما یک نکته مهم را باید در مورد مردها اعتراف کـنم کـه: آنـها تـصور می‌کنند ارتکاب اشتباهشان تقصیر زنان است و این زنان هستند که کارها و فعالیت هایشان را اشتباه استنباط می‌کنند در حالی که زنان چنین کارها و صحبت‌های را نکرده‌اند.

[اغلب مردان از هر گونه نصیحت، صحبت و پیشنهاد شما یک سوء تفاهمی را در خود ایجاد می‌کنند و آنها را یک جمله انتقادی از جانب شما فرض می‌کنند.]

به عنوان مثال اگر زنی از روی سادگی به شوهرش اطلاعاتی را بدهد که راهبرد آنها برایش مفید است آن مرد از جملات آن زن طور دیگری استنباط می‌کند در واقع معنای واقعی آنـها را نـمی‌شنود. او مـواردی از ایـن قـبیل می‌شنود که: تو احمقی، تو آدم تنبلی، تو بی‌لیاقتی، تو همیشه اشتباه می‌کنی و غیره...

آنچه که زنان می‌گویند و آنچه که مردان از صحبت‌های زنان استنباط می‌کنند؟

ما زنان به مردان این گونه می‌گوییم که:	مردها این گونه می‌شنوند که:
عزیزم چرا از کسی آدرس درست را نمی‌پرسی.	اصلاً آدم قابل اعتماد نیستی. چرا حماقت کردی و راه را کم نمودی.
اوه، عزیزم امروز غذای هندی میل ندارم.	تو با این انتخاب رستوران منو ناامید کردی، دوباره اشتباه کردی.
دوست دارم وقت بیشتری را برای بیان احساساتمان صرف کنیم.	تو آدمی هستی که منو خوشبخت نکردی تو خیلی خودخواهی، خیلی بدی.
احتمالاً اگر دوباره با رئیس اداره‌ات صحبت کنی او برای تمدید وقت به تو راضی می‌شود.	تو همیشه در کارهایت شکست می‌خوری. اصلاً بلد نیستی برای انجام کارهایت برنامه ریزی دقیقی داشته باشی.
(در رختخواب) عزیزم چرا برای ارضا شدن کمی به من مهلت نمی‌دی چرا منو تو آغوشت نمی‌گیری.	تو بدجوری عشقت را به من تحمیل می‌کنی. تو نمی‌دانی چطور باید منو ارضاء کنی.
چرا برای انجام دوباره‌ی آن تلاش نمی‌کنی.	تو به تنهایی کاری بلد نیستی، همشیه به کمک من نیاز داری.

آیا از آنچه که می‌خوانید ناامید نمی‌شوید که چرا مردان در مقابل گفته‌های بی‌منظور ما زنان حالت عصبانیت و تدافعی به خود می‌گیرند؟ و باید گفت این همان چیزی است که باعث می‌شود اکثر زنان از چگونگی رفتار با مردان هراس داشته باشند و دائماً زنان مراقب عملکرد و رفتار خودشان در مقابل مردان می‌باشند.

چرا مردان احساس می‌کنند همیشه حق با آنهاست؟

برای فهم این ابهام در مورد مردان ما باید به نوع تربیت و آموزش آنها در دوران کودکی شان نگاه کنیم. چرا که در فصل یک این کتاب متوجه شده‌ایم که مردان خواهان کنترل و تسلط کامل روی دنیای بیرونی هستند تا بتوانند همیشه در امور کاری شان موفق باشند در صورتی که به دنیای فردی خودشان اهمیت کمتری نشان می‌دهند و به افکار و احساسات خویش کمتر رسیدگی می‌کنند.

در دوران کودکی به آنها سفارش شده که ارزش شان وقتی زیاد می‌شود که در انجام کارهای سخت موفق شوند و به موفقیت‌های چشم‌گیری برسند. به آنها گفته شده که «تامی پسر خوب من، توپ بازی‌ات را کنار بگذار. چرا که تو مرد این خانه‌ای. من به سفر می‌روم و خانواده را به دست تو مرد خانه می‌سپارم و به مادرت در همه‌ی امور منزل کمک کن». «وای عزیزم، چقدر خوب برگ‌های حیاط را جمع کرده‌ایی بیا پیش من تا یک پنجاه سنتی از من بگیری.»

اگر به بازی حال آنها نگاه کنیم در می‌یابیم که در بازی‌های سنتی شان نوعی پیروزی نهفته است که رسیدن به آن برای مردان به منزله‌ی رسیدن به

موفقیت محسوب می‌شود. حتی سبک ماشین سازی – هواپیما، در تمامی بازی‌های شان قابل لمس می‌باشد چراکه پسر بچه‌ها به این نتیجه رسیده‌اند که اگر کارها را به خوبی انجام دهند، به عنوان یک مرد شناخته مـی‌شوند. وقتی که بزرگ می‌شوند میزان اعتماد به نفسشان به رسیدن بـه مـوفقیت و کامیابی آنها برمی‌گردد.

مردان میزان اعتماد به نفسشان را ملاک موفقیت‌هایشان در نظر می‌گیرند

وقتی مرد حالت دفاع و تبرئه به خود می‌گیرد که دریابد یک زن توانایی انجام کارهای او را به طور فوق العاده دارد و می‌تواند کارهای او را زیر سؤال ببرد بنابراین مرد از خود واکنش و عکس العمل نشان داده و از صحبت‌های زن در خود یک سوء تفاهم ملموسی را حس می‌کند. از قبیل:

«تو همیشه اشتباه می‌کنی، تو یک پسر بد و غیر قابل تحمل هستی.» در این حالت است که مرد، گفته‌های درست زن را نـمی‌شنود و زود تـصمیم می‌گیرد. و زن سریع از ادامه‌ی گفته‌هایش باز می‌ایستد و با حالت و رفتار عاطفی در پی کنترل مرد در می‌آید. حتی زن مـنتظر یک پـاسخ درست و مؤدبانه از مرد است. اما مرد با حالت هجومی تمام سؤال هـایش را پـاسخ می‌دهد. بنابراین گاهی اوقات ایجاد یک تفاهم بین زن و شوهر کار سخت و شاقی است.

چگونه در پارکینگ گرفتار شدم؟

هر وقت با کسی درباره ابهام شماره‌ی (۱) صحبت می‌کنم یاد ماجرایی می‌افتم که در آن گرفتار شدم. حال می‌خواهم آن ماجرا را برایتان تـعریف

کنم. اسم این ماجرا را گذاشتم: چرا مردان به سختی می توانند اشتباها تشان را قبول کنند.

سال‌ها پیش با مردی آشنا شدم که برای گردن گرفتن اشـتباهات خـود مغرور بود. یک شب با هم برای تماشای نمایش بیرون رفتیم. ماشین را در پارکینگ ساختمانی پارک کرد و با هم به سالن نمایش رفتیم.

هر دو از نمایش لذت بردیم. وقتی نمایش به پایان رسید به پـارکینگ برگشتیم. اما برای یافتن ماشین تمام ردیف‌های پارک را گشتیم. آن شب من کفش‌های پاشنه بلندی پوشیده بودم کـه پـاهایم را خـیلی اذیت مـی‌کرد. بی‌منظور از او پرسیدم: عزیزم، جای پارک ماشین را یادت نرفته؟

او طوری با عصبانیت به من نگاه کرد که گویی بـا فـریاد قـصد داشت بگوید: چطور به خودت جرأت دادی این طور به من بگی؟ چرا که من یک مرد هستم. من یک جنگجوی مقاوم هستم، آیا به من اعتماد نداری؟ اما تنها چیزی که گفت: من جای ماشین را فراموش نکردم. نمی‌خواهد تـو نگـران باشی. الآن پیدایش می‌کنم، تو صبر داشته باش!

به او گفتم: اوه، عزیزم.من صبر دارم اما الآن حدود ۱۰ دقیقه است کـه مشغول گشتن هستیم. این کفش‌ها پاهایم را اذیت می‌کند شاید به اشتباه به یک پارکینگ دیگری آمده‌ایم. اما او همچنان به حرف خود تأکید می‌کرد که: این همان پارکینگی است که ماشین را در آن پارک کرده‌ایم. به علاوه تو کمی پیاده روی کن برایت خوب است، اینقدر غر نزن.

حدود ده دقیقه‌ی دیگر هم گشتیم اما از ماشین خبری نبود. او تند تند راه می‌رفت من هم لنگ لنگان به دنبالش راه می‌رفتم. در آخر طاقتم طاق شد و گفتم: ببین مثل آدم‌های احمق داریم تو این پـارکینگ دنـبال مـاشین‌مان

می‌گردیم. بهتره برویم پیش یکی از این نگهبانان پارکینگ تا ماشین مان را پیدا کند!

او چنان با حرف من بر خورد کرد که گویی به او ناسزا گفته بودم یا می‌خواستم به زور او را از بلندی پرت کنم. گفت: اصلاً دوست ندارم یک نگهبان خرفت به من کمک کند. اگر تو این قدر غر نزنی من زودتر پیدایش می‌کنم. اصلاً چرا تو آدم انعطاف پذیری نیستی. انگار تو لحظه‌ی حال نمی‌توانی باشی!

به او گفتم: من تو لحظه‌ی حالم اما در این لحظه‌ی حال هم سردمه و هم کفش هایم مرا اذیت می‌کند.

الآن دوست دارم زودتر برسیم خانه البته اگر تو بیشتر تلاشی کنی تا ماشین را پیدا کنی. حدود ۱۵ دقیقه بیهوده به جستجو ادامه دادیم. اما خبری از ماشین نبود تا در نهایت قبول کرد که به یکی از نگهبانان خبر دهد. سوار ماشین کوچک نگهبان شدیم اما هر دفعه او یک نگاه سرشار از غضب به من می‌کرد و مرا می‌ترساند. خلاصه نگهبان چند پارکینگ را گشت چرا که نامزدم فراموش کرده بود توی کدام طبقه از ساختمان ماشین را پارک کرده است. با خودم فکر می‌کردم شاید از دست من ناراحت شده و باید کاری کنم تا از دلش در بیاید اما او هر لحظه عصبانی و عصبانی تر می‌شد و در آخر به من رو کرد و گفت: تو چرا اینقدر ضعیف و زودرنجی. حس ماجراجویی ات کجا رفته؟ یک زن قوی نباید اینقدر زود ناراحت بشود. حالا اگر چند قدم هم پیاده روی کنی چطور می‌شود؟

بلند داد زدم. حس ماجراجویی؟ چرا نمی‌خواهی قبول کنی که ماشین را گم کرده‌ایی؟ چرا هر چی درد سره سر من خالی می‌کنی؟ اما باید عرض کنم

یک زن با کفش های پاشنه بلند و لباس نازک نمی‌تواند چهل دقیقه توی سرما قدم بزند و حس ماجراجویی داشته باشد.

در حالی که پاهایم را ماساژ می‌دادم در این فکر بودم که چرا راحتی من برایش بی‌اهمیت بود! چرا همیشه برایش مهم است که حق با او باشد و قیافه حق به جانب به خود بگیرد چرا اشتباه خودش را نمی‌توانست بپذیرد و مدام در تلاش است که مرا مقصر اشتباه‌اش بداند.

[اغلب برای مردان حالت تأسف و معذرت خواهی سخت است، و تصور می‌کنند اشتباه آنها به منزله‌ی بدجلوه دادن شخصیت مردانه‌شان است.]

چگونه جین به شوهرش کمک کرد تا حالت دفاع را از خود دور کند؟

جین زن ۳۷ ساله مهمان‌دار هواپیما و الکس مرد ۴۲ ساله وکیل دادگستری چند سالی می‌شد که با هم ازدواج کرده بودند. آنها علیرغم زندگی خوبی که داشتند علاقه و عشق وافری نسبت به هم قائل بودند. یک روز هر دوی آنها برای مشاوره نزد من آمدند. جین صحبت هایش را این گونه شروع کرد:

که زندگی ما به جز در یک مورد در تمامی موارد عالی پیش می‌رود چرا که همیشه وقتی با همسرم می‌خواهم صحبت کنم باید مراقبت حرف زدنم باشم تا صحبت هایم خیلی خوب پیش برود ولی خدا نکند که در آنها یک پیشنهاد یا انتقادی نسبت به او باشد. در همان لحظه او سریع از خود واکنش نشان می‌دهد و با کوچکترین حرفی عصبانی و دلخور می‌شود. حتی فکر

عصبانی شدن او آنقدر ذهنم را مشغول می‌کند که سعی می‌کنم اصلاً با او صحبت نکنم. نمی‌دانم چرا صحبت‌های من یک سوء تفاهمی را بین من و او بوجود می‌آورد.

جین جزء آن دسته از زنانی است که نمی‌تواند این گونه رفتار مردان را تحمل و درک کنند. تصمیم گرفتم برای هدایت هر دوی آنها از یکسری صحبت‌های تخیلی استفاده کنم. به الکس گفتم: تصور کن برای تعطیلات قصد مسافرت دارید تا بتوانید از این زمان به نحو احسن استفاده کنید. فکر کن به جین پیشنهاد می‌دهی که روز یکشنبه را به خارج از شهر بروید. حال جین تو فکر کن با این پیشنهاد الکس موافق نیستی چگونه با او در میان می‌گذاری؟ جین با خنده فکری کرد و گفت: عزیزم، این هفته خیلی از نظر کاری روی من فشار آمده بنابراین اگر موافق باشی هر دو در خانه کنار هم باشیم.

به الکس رو کردم و گفتم: وقتی جین در مقابل خواسته‌ی تو چنین پیشنهادی را می‌دهد چه حسی داری؟ او گفت: اصلاً حس خوبی ندارم. احساس عصبانیت به من دست می‌دهد البته دلیل واقعی از این احساس را نمی‌دانم؟ و حتی دوست ندارم به صحبت با او ادامه دهم.

به او گفتم: آیا فکر می‌کنی جین از روی قصد و غرض به تو چنین پیشنهادی داده؟

الکس پاسخ داد: با خودم فکر می‌کنم او پیشنهاد مرا به تمسخر گرفته است و شاید من باید تصور می‌کردم که او خسته است و حال بیرون آمدن ندارد و یا آدم به دردبخوری برای برنامه ریزی نیستم.

همیشه فکر می‌کنم وقتی کاری را خوب انجام نمی‌دهم جین، با خودش

تصور می‌کند که من مرد لایقی برای او نیستم و همیشه در کارم شکست می‌خورم.

شنیدن حرف‌های الکس برای جین غیرقابل تصور بود چرا که با وجود اعتماد به نفس بالای الکس و موفقیت در کارها و امور اقتصادی‌اش چرا او باید همچنین احساسی می‌کرد. در آخر مشاوره هر دوی آنها تصمیم گرفتند که در مورد بیان احساساتشان صادق باشند. الکس قول داد که هرگاه از حرفهایی جین حس سوء‌تعبیر کرد این موضوع را با جین در میان بگذارد تا سوء‌تفاهم بوجود آمده از صحبت‌های همدیگر از بین برود.

حدود ۳ ماه بعد الکس و جین با من تماس گرفتند تا پیشرفت اخلاقی شان را به من اطلاع دهند. جین با خوشحالی بیان می‌کرد که: اوضاع خیلی خوب است. الگوهای رفتاری بین هر دوی آنها به نحو خوبی پیشرفت کرده است و هر دوی ما احساساتمان را خیلی خوب به هم بیان می‌کنیم.

به طوری که هیچ سوء‌تفاهمی بعد از تغییر رفتارمان هنوز بوجود نیامده است که از دست هم دلخور و رنجیده خاطر شویم. و حتی گاهی اوقات که الکس حالت دفاع و تبرئه به خود می‌گیرد من کاملاً می‌توانم درکش کنم.

چرا برای زنان ارتکاب اشتباه چندان مهم نیست؟

شما با خواندن این فصل ممکن است تصور کنید مرتکب اشتباه شدن یا نشدن چندان برای زنان اهمیت ندارد. و حتی وقتی کسی در مورد اشتباهمان نصیحت می‌کند چندان ناراحت نمی‌شویم چرا که باید به خاطر داشته باشیم ایجاد تفاوت دختر و پسر از آموزش‌های کاملاً متفاوت دوران کودکی شان نشأت می‌گیرد.

مثلاً به دخترهای کوچولو آموزش می‌دهند که باید در اصلاح کردن امور زندگی، خوشحال‌تر کردن پدر و مادر و زیباتر کردن خودشان و خانه کوشش کنند. و در صورت ایجاد اشتباه در فکر چاره آن شوند که چطور اوضاع به هم ریخته را جمع و جور کنند. شاید در ایجاد اشتباه احساس خوشایندی از خود نداشته باشند اما در فکر ایجاد شرایط بهتر تلاش می‌کنند. و به خاطر وجود چنین حسی در زنان است که آنها با شرکت در کنگره‌های مشاوره و با ایجاد فعالیت هایی در فکر اصلاح امور باشند. در صورتی که بر عکس این احساس در مردان وجود دارد.

> [اغلب مردان نسبت به خواندن یک کتاب در زمینه رشد شخصیتی و یا رفتن به مشاوره نزد روانشناس حس خوبی ندارند و انجام این امور را به منزله‌ی بد بودنشان به حساب می‌آورند.]

آیا برایتان پیش آمده که برای رفتن به مشاوره خانواده و یا روانکاو به نامزد یا همسرتان پیشنهاد داده باشید و او با عصبانیت و متلک‌های جورو واجور جواب شما را داده باشد؟ شاید تا به حال علت این واکنش‌ها را متوجه نشده باشید. او پیشنهاد شما را به منزله‌ی یک نقطه‌ی ضعیفی در خود می‌بیند که شما تصمیم به اصلاح آن کرده‌اید.

البته قصد من این نیست که مردان از رسیدن به رشد شخصیتی مطلوب می‌هراسند بلکه در طی ۷ سال اخیر در اکثر کنگره‌هایم شرکت مردان بی‌سابقه بوده است. حتی گاهی تعداد شرکت کنندگان مرد در مقایسه با زنان بیشتر هم بوده است. اما باید این نکته را مد نظر داشته باشید که برای مرد

کمک گرفتن از دیگران سخت است و حتی در ایجاد تغییر رویه خودشان و رفتارشان واکنش منفی نشان می‌دهند.

چرا به من اعتماد نمی‌کنی؟

فکر کنید با همسر یا نامزدتان برای اوقات فراغت خود به بیرون از شهر مسافرت رفته‌اید. وقت شام است و همسرتان از کتاب راهنما مشغول یافتن یک رستوران مناسب است. در این حین به او می‌گویید: «عزیزم، اجازه می‌دهی من هم یک نگاهی به این کتاب بیاندازم. ناگهان او با نگاهی غضب آلود به شما می‌گوید: مگر من بی‌سوادم و تو به من اعتماد نداری که بتوانم جای مناسبی برای غذا خوردن پیدا کنم؟

و یا فکر کنید همسرتان در محل کارش با مشکلات زیادی مواجه شده است. به همکارش تلفن می‌زنید تا در جمع و جور کردن اوضاع کاری اش از او کمک بگیرد. ناگهان همسرتان از تماس شما با همکارش مطلع می‌شود. بنابراین از دستتان عصبانی شده و طوری از کوره در می‌رود که شما تاکنون او را این طور ندیده بودید. به شما می‌گوید: مگر به من اعتماد نداری. فکر می‌کنی نمی‌توانم به تنهایی اوضاع درهم و برهم کاری‌ام را جمع و جور کنم.»

تصور کنید در یک مهمانی دوستانه هستید و یکی از دوستان مؤنث شما با همسرتان گپ و گفتگوی صمیمی به راه می‌اندازد. طوری که شما ناراحت می‌شوید و در راه موضوع را پیش می‌کشید و از رفتار زشت آن زن برای شوهرتان تعریف می‌کنید. ناگهان در می‌یابید که همسرتان با ناراحتی به شما می‌گوید من حواسم جمع خودم هست و لازم نیست شما به من یادآوری کنی که او چه جور زنی است. شاید واقعاً تو به من اعتماد نداری فکر می‌کنی من با

آن زن رابطه برقرار می‌کنم.

شاید در زندگی خود دیده باشید که نصیحت‌ها و یا پیشنهادات شما به همسرتان یک سوء تفاهمی را بین‌تان بوجود می‌آورد. و شاید بعد از شنیدن کلمه‌ی اعتماد از صحبت‌های همسرتان پیش خود فکر کنید حرف شما چه ربطی به داشتن اعتماد دارد؟ اما باید یک راز را در این مورد با شما در میان بگذارم که:

[گاهی مردان احساس می‌کنند نصیحت‌ها و صحبت‌های شما در انجام کار درست به عنوان نشانه‌ای در بی‌اعتمادی شما به خودشان است.]

هیچ گاه کشف این راز را فراموش نمی‌کنم. چرا که آن روز دعوای کلامی بدی بین من و نامزدم بوجود آمده بود. در آن روز او گزارشی نوشته بود که از من خواست آن را بخوانم و درباره‌ی آن نظر بدهم. پس از خواندن گزارش نکاتی را که از نظرم درست و مفید بود را برایش نوشتم. وقتی او نکات مرا خواند چهره‌اش دگرگون شد. طوری که احساس کردم دلخور شده است.

از او پرسیدم: چی شده عزیزم؟ او گفت: برای نوشتن این نکات فکر کنم باید از تو تشکر و قدردانی بکنم. به او گفتم: «اوه، عزیز دلم، من از تو انتظار تشکر ندارم.» اما این گفتگوهای من و او کم کم به یک مشاجره لفظی کشیده شد چرا که او مرا یک زن ایرادگیر و احساساتی خواند.

من هم به او گفتم که اصلاً جنبه ندارد و بیان و ابراز احساسات برایش سخت است.

ساعت‌ها مشاجره ما بدون نتیجه ادامه یافت. تا بالاخره تصمیم گرفتیم راجع به علاقه احساساتمان با هم صحبت کنیم. او گفت: نکاتی راکه برایش ایراد گرفته بودم را به منزله‌ی نوعی انتقاد و باور نداشتن او از انجام کار درست برداشت کرده است. در صورتی که او خودش از من خواست نظرم را نسبت به این گزارش بنویسم. و حتی نظرات مرا به منزله‌ی عدم‌اعتماد نسبت به خودش احساس کرده بود.

وقتی هر دو نتیجه‌ی مشکل و مشاجره‌مان را یافتیم احساس آرامش کردیم. اما هنوز از این مرد متحیر و گیج هستم که چرا همفکری و نظر مرا به عنوان عدم‌اعتماد تعبیر کرده است.

بعدها متوجه شدم که اهمیت اعتماد برای مردان بسیار مهم است و کوچکترین تعبیری در مورد مردان گاهی به احساس بی‌اعتمادی نسبت به خودشان کشیده می‌شود و خیلی زود این احساس در وجودشان رخنه می‌کند.

راه حل هایی مفید برای ابهام شماره ۱

۱. از بکار بردن عباراتی که باعث می‌شود نامزد یا همسرتان احساس اشتباه کند بپرهیزید.

اکنون شما از نقطه ضعف مردان آگاه هستید. بنابراین مواظب عبارت و جملات خود در کنار آنها باشید که باعث ایجاد این حساسیت در مردان نشود تا اوضاع زندگی تان با آرامش پیش رود. مانند زنی باشید که با همسرش برای تفریح بیرون می‌رود و همسرش راه را گم می‌کند و می‌گوید.

[همیشه کارت همین است، آن قدر حواست را جمع نمی‌کنی که موقع رانندگی راه را گم می‌کنی و به خاطر حواس پرتی ات به مقصود نهایی نمی‌رسیم. در حالی که این گونه باید بگوید: اوه عزیزم اگر از کسی آدرس دقیق را بپرسیم، راه را بهتر پیدا خواهیم کرد. اگرچه مطمئنم تو نهایت سعی خودت را می‌کنی اما شماره خیابان اصلی را ممکن است فراموش کرده باشی.]

مواظب باشید او را با صحبت‌های خود سرزنش و مقصر نکرده و حتی با دیگران و دوستانش مقایسه‌اش نکنید. و در صورت عصبانی بودنش در مورد قابلیت‌ها و توانایی‌هایش صحبت نکنید و حتی پیشنهادی هر چند مفید هم ندهید. چرا که فکر می‌کند شما شخصیتش را زیر سؤال برده‌اید و احساساتش جریحه‌دار می‌شود.

[وقتی از دستتش ناراحتید به او نگویید: به خاطر این کارت تو به من ثابت کردی خیلی بدی بلکه به او بگویید: وقتی این کار را انجام دادی غمگین شدم. رنجیدم. ترسیدم.]

و البته باید این مورد را آویزه‌ی گوش خود کنید که مراقب موارد گفتاری دیگری که احتمالاً نامزد یا همسرتان در خود فکر کند که شما به او اعتماد ندارید هم باشید. و حتماً به او بفهمانید که به او اعتماد زیاد دارید.

[توجه: توصیه‌های من به این معنا نیست که پاورچین پاورچین در کنار همسرتان راه بروید، یا هیچ‌گاه به دلیل کارهای منفی اش ناراحت نشوید و حتی ناز و نوازشش کنید که مبادا عصبانی شود. بلکه مقصودم این است که به احساسات آنها ارزش قائل شوید. و حتی اگر متوجه شدید مرد زندگی تان با بدرفتاری اش شما را می‌رنجاند حتی از خود دفاع کنید و نگران چگونگی عملکرد آن هم نباشید.]

۲. در مورد مطالب و اطلاعات موجود از این فصل کتاب با همسرتان گفتگو کنید.

مردها عاشق زنانی هستند که درکشان کنند. بنابراین به همراهش این فصل را با قاطعیت بخوانید و در مورد هر کدام از این مطالب از او پیشنهاد بخواهید و فرصت دهید احساساتش را بیان کند.

وقتی در کنارش هستید به او قوت قلب بدهید و بگوئید اصلاً دوست ندارید او را در تمام مشکلات و سختی‌ها مقصر بدانید بلکه می‌خواهید با همکاری او آنها را برطرف نمائید.

۳. مردتان را با تعریف و تمجید خود تحسین کنید:

مردها به دلیل نیاز عاطفی خود به تأیید و تعریف از سوی همسرشان در زندگی نیازمندند و حتی در زندگی حاضر نیستند این راز را فاش کنند و شاید طوری در مقابل تعریف‌های شما واکنش نشان بدهند که گویی خوششان نمی‌آید اما به واکنش او اعتنا نکنید و مطمئن باشید مردان به

تعریف و تمجید شما محتاجند.

[به دلیل شرطی شدن مردان در دوران کودکی آنها برای انجام کارهای درست و خوب به حمایت و تحسین نیاز دارند و آن نه به خاطر دستیابی به موفقیت بلکه تنها برای روحیه خودشان می‌باشد.]

باید به شما عرض کنم که یکی از بزرگترین شکایت‌های مردان از زنان به دلیل عدم وجود احساس خوب از طرف زن می‌باشد. آنها معتقدند که وقتی شما از مردان تعریف و تمجید نمی‌کنید یعنی شما توانایی‌ها و استعدادهای آنها را باور ندارید.

و این نکته‌ی مهم را در نظر داشته باشید گاهی آن قدر همسرتان به ستایش شما نیاز دارد که آن را بهترین وسیله‌ی دفاع از خودش در مقابل مشکلات می‌بیند. پس حتماً از او بپرسید ایا تأیید و تمجید کافی از جانب شما دریافت می‌کند یا نه؟ و اگر آنها به شما وانمود کردند که نیاز به تعریفات و تحسین شما ندارند گول اعتماد به نفس ظاهرشان را نخورید. این رازی است که من در مورد مردان با شما در میان گذاشته‌ام که آنها به طور واقعی نیاز به تعریف و تحسین شما در زندگی شان دارند و باید آنها را از این احساسات لبریز کنید.

ابهام شماره ۲: چرا مردان از دست زنانی که دائماً نگرانند و احساساتی برخورد می‌کنند، تنفر دارند؟

لورا از رفتار زشت و سرکشی‌های مدام دختر جوانش آلیسا احساس خفگی می‌کرد. چرا که او به تازگی با دوستانی ارتباط داشت که مورد تأیید لورا نبودند. به طوری که اعمال آنها روی رفتار و حرکت دخترش تأثیر بسزایی گذاشته بودند.

یک شب لورا و شوهرش لی با دخترشان در مورد موضوع رفتار جدیدش با او صحبت کردند وبه او سفارش کردند که از آنها دوری کند و در جهت تغییر رفتار خود بکوشد. لی در یک هفته مدام مشغول کار و تلاش بود به طوری که رسیدگی به تمام اوضاع خانه و حتی کارهای آلیس به گردن لورا افتاده بود. یک روز صبح مشاجره‌ی مفصلی بین مادر و دختر درگرفت به طوری که لورا دچار سردرد عصبی شود. وقتی لی ساعت ۷ عصر به منزل برگشت لورا را در آشپزخانه مشغول شستن ظروف دید. به او گفت: سلام، عزیزم، خسته نباشد از امروز چه خبر؟ لورا بدون هیچ حرف و سخنی شروع به گریه کرد. لی از کار او متحیر ماند. لورا در حالی که گریه می‌کرد گفت: روز خیلی بدی بود، تحمل من دیگر تمام شده و رفتار آلیس روز به روز بدتر می‌شود. دیگر کنترل او از دستم خارج شده و به حرف‌های من گوش نمی‌دهد. هیچ راه حل دیگری برایم نمانده است. فکر می‌کنی اشتباه ما در تربیت او چه بوده است؟

لی با لحنی آرام به او می‌گوید: همسر عزیزم، لورا جان، بیا بنشین کنار من و خودت را کنترل کن. با گریه هیچ مشکلی حل نمی‌شود. اشک‌هایت را پاک کن تا بتوانیم راجع به این موضوع بهتر صحبت کنیم. امیدوارم که راه حل

خوبی پیدا خواهیم کرد.

لورا به گریه خود ادامه داد و گفت: حتی تصور اتفاق امروز را نمی‌توانی بکنی هر چه سعی کردم در رفتارم با او منطقی باشم به هیچ نتیجه‌ای نرسیدم.

لی در جواب به لورا می‌گوید: عزیز دلم، کمی آرام باش. چرا مرحله به مرحله پیش نمی‌روی. این هفته آلیس چه کارهایی کرده که تو این قدر عصبانی هستی؟

باز لورا با گریه جوابش را داد: تو این هفته اصلاً خانه نیامدی و ندیدی آلیس چه رفتار بدی داشت. چرا تا این حد سرد و بی‌تفاوت رفتار می‌کنی؟

لی گفت: بی‌تفاوت. چرا فکر می‌کنی من آدم بی‌تفاوتی ام. فقط تلاش می‌کنم منطقی رفتار کنم. چرا که با احساسات برخورد کردن مشکلی را حل نمی‌کند بلکه یک مشکل دیگر اضافه می‌شود.

لورا گفت: من اصلاً احساساتی نشدم. فقط با گریه صحبت می‌کنم. چیزی که مردان نمی‌توانند درکش کنند. در ضمن نیاز الآن من، منطقی بودن نیست فقط از تو می‌خواهم کمی منو آرام کنی. با گفتن این جملات زود از آشپزخانه بیرون می‌رود. او احساس تنهایی می‌کند و فکر می‌کند هیچ کسی درکش نمی‌کند.

النر و آدام از رستوران برمی‌گردند. وقتی وارد آپارتمانشان می‌شوند النر می‌گوید: آدام می‌خواهم در مورد موضوعی با تو صحبت کنم.

آدام می‌گوید: فکر نمی‌کنی الآن کمی دیروقت است عزیزم. صدای النر کمی می‌لرزد و می‌گوید: بله، همین الآن. آدم جواب می‌دهد: باشه، عزیزم. گوش می‌دهم، موضوع چیه؟

النر می‌گوید: خب، موضوعی که مرا کمی افسرده کرده این است که تو به

تازگی از لحاظ احساسی با من سرد و بی‌روح برخورد می‌کنی. با ایـن کـه می‌دانم از نظر کاری سرت شلوغه اما یک هفته است که همبستر شدیم و از نظر جنسی واقعاً بهت نیاز دارم.

النر وقتی به آدام نگاه کرد امید داشت که او با نگـاهی مـحبت‌آمیز بـه علامت تأیید حرف‌هایش با او برخورد کند.

اما ناگهان او آدام را با نگاهی عصبانی درمی‌یابد که در صندلی اش وول می‌خورد بدون آن که حرفی بزند. النر از او می‌پرسد: احساست نسبت بـه حرف‌های من چیه؟

آدام پاسخ می‌دهد: خب، حرف هایت را شنیدم. و از احساسی که نسبت به من داری متأسف شدم. النر با حالت اتهام‌آمیز مـی‌پرسد: هـمین، تـمام حرف‌های من با تأسف تو تمام می‌شود حرف دیگری نداری که بگی؟

آدام می‌گوید: خب، منظور حرف هایت را کاملاً متوجه شدم. اما تو توقع داری طوری جوابت را بدهم که تو دوست داری و اگر این طور نباشد سریع با عصبانیت واکنش نشان می‌دهی.

النر با گریه می‌گوید: فقط می‌خواستم حضورت را پیش خودم احساس کنم. آدام با سردی تمام می‌گوید: مگر حضور من را نمی‌بینی. من همین جا هستم.

النر با گریه و هق هق کنان می‌گوید: تو مثل یک آدم سرد و بی روح پیش من هستی. اصلاً به نظر من حضور نداری. من تنها چیزی که از تو خواستم، دوست داشتن بود همین!

آدام فریاد زد: همه‌ی مشکلات تقصیر توست. امشب شب خوبی بود اما تو با این حرفات شب من را خراب کردی. تو زن حساسی هستی. تو همیشه

نسبت به هر چیزی عکس العمل نشان می‌دهی. اگر تو این قدر زن احساساتی و حساسی نبودی شاید می توانستیم کنار هم به آرامش برسیم. اصلاً نمی‌خواهم هیچ حرفی از تو بشنوم تو جز مزخرف گفتن چیزی دیگری بلد نیستی که بگویی.

آدام با عصبانیت تمام، اتاق را ترک می‌کند و النر گریان را تنها می‌گذارد. النر از این که با این مرد سرد و بدون احساس ازدواج کرده است در تعجب بود. آیا تا به حال در زندگی خود نیاز مبرم به دلداری همسر یا نامزدتان داشته‌اید؟ و او با سخنرانی تند و عصبانی خود به شما دستور بدهد؟ آیا تاکنون برایتان اتفاق افتاده با در میان گذاشتن احساسات خود با نامزد یا همسرتان متهم شوید که چرا بیش از حد احساساتی هستی؟

بنده در طول مشاوره‌ام این چنین روش هایی را در زندگی بسیاری از زنان و مردان مشاهده کرده‌ام و مدام از خود می‌پرسم که چه چیزی باعث می‌شود مردان از احساساتی شدن زنان تا این حد متنفر باشند؟

بسیاری از روان پزشکان این طور توضیح می‌دهند که مردان به دلیل احساسات آسیب‌پذیر خودشان در مقابل احساسات زنان واکنش منفی نشان می‌دهند و البته بنده با این تفکر کاملاً موافقم که بسیاری از مشکلات زن و مرد از ناحیه‌ی احساسات بوجود می‌آید. گرچه باید ریشه این ابهام را با تجزیه شخصیت مرد جستجو کرد باید به شما عرض کنم سه حس درونی و مبهم در مردان وجود دارد که زنان از وجود آنها بی‌اطلاعند.

دلایلی که به نظر می‌رسد مردان از احساساتی شدن زنان ناراحت می‌شوند

دلیل اول:

مردان با این احساس که مسئول راست و درست کردن تمام موارد زندگی هستند بزرگ می‌شوند.

با خواندن موارد این کتاب متوجه می‌شوید که مردان در دوران کودکی با مسئولیت پذیری در تمامی موارد زندگی شرطی شده‌اند.

«تامی، مواظب خواهرت باش و حواست را جمع کن تا صدمه و آسیبی نبیند.»

«پسرم وقتی بزرگ شدی رئیس و سرپرست یک خانواده می‌شوی.»

«پسرم، پدرت به کمک تو نیاز دارد، برو به او کمک کن تا جعبه‌های سنگین را از ماشین به خانه بیاوری.»

وقتی پسر بچه‌های کوچک در مواجهه با این جملات والدین قرار می‌گیرند ناخداگاه به یقین می‌رسند که اگر می‌خواهند به صورت یک مرد واقعی جلوه کنند باید لایق و توانا باشند و مسئول محافظت و مراقبت از زن و زندگی‌شان شوند.

آیا مردان رئیس شما با لباس زرهی‌اند یا واقعاً افراد احمقی هستند؟

تصور کنید شما از مواردی ناراحت و دلخورید و آنها را با همسر یا نامزدتان در میان می‌گذارید. اما مردان جملاتی را که شما گفته‌اید را اصلاً به طور واقعی نمی‌شوند بلکه آنها جملاتی را از قبیل: به من کمک کن. مرا نجات بده. کارهایم را راست و درست کن!... می‌شوند.

شما به عنوان یک زن نیاز دارید که:

«به شما آرامش بدهند - بغلتان کنند - به حرف هایتان با اطمینان خاطر گوش دهند. نوازشتان کنند تا آرام شوید. حتی با دلداریشان امیدوارتان کنند که مشکلات خیلی زود حل می‌شود.»

اما آنچه به طور واقعی بهره می‌برید:

«نصحیت»، «اتهام»، «سخنرانی مفصل»، «سرزنش به دلیل ناراحتی‌تان» می‌باشد. شما می‌خواهید نور چشمی‌شان شوید اما آنها با بازپرسی خود شما را پس می‌کشند. نیاز دارید مانند یک مادر به شما قوت قلب دهند اما متوجه می‌شوید مثل یک پدر بداخلاق با شما برخورد می‌کنند.

ماجرای زیر عاملی شد که در این خصوص به کشف این ابهام برسم:

با چندی از کارمندانم در محل کار مشکل داشتم و از برخورد و عملکرد رفتاری آنها رضایت چندانی نداشتم. یک روز برای در میان گذاشتن این موضوع سراغ همسرم رفتم. آن قدر عصبانی و ناراحت بودم که داشتم منفجر می‌شدم. صحبت هایم را این گونه شروع کردم:

«دیگه دارم منفجر می‌شوم.» سعی در خالی کردن احساساتم داشتم. او دقایقی را به گوش دادن صحبت هایم صرف کرد. بعد از حرف هایم حدود ۲۰ دقیقه سخنرانی مفصلی را ترتیب داد و یک نقشه‌ایی برای حل تمام مشکلاتم مطرح کرد. بعد مرا متهم کرد که برخوردم با آنها اشتباه بوده و بعضی از مشکلات بوجود آمده ریشه در اخلاق و رفتارهای اشتباه من دارد. آن قدر عصبانی شدم که شروع به گریه کردم. از من پرسید: چه اتفاقی افتاد؟ از حرف‌های من خوشت نیامد؟

جواب دادم: چه راه‌حل‌های احمقانه‌ای به من پیشنهاد کردی. من توقع

داشتم برای تخلیه ناراحتی ام تو به من آرامش دهی چرا کـه بـه نـوازش و دلداری تو احتیاج داشتم اما تو نشستی برای من سخنرانی کردی و در آخر مرا متهم به وجود مشکلات نمودی!

او فکر می‌کرد با ارائه یکسری موارد و نصحیت‌ها به من کمک می‌کند در صورتی که خیلی ساده با نوازش و در آغوش کشیدن، بوسیدن و امید دادن به حل تمام مشکلات حالم خوب می‌شد.

باید اعتراف کنم در آن لحظه فکر می‌کردم او به من علاقه ندارد. و تنها چیزی که از او گرفتم این بود که با نقشه کشیدن می‌تواند به حل مشکلاتم کمک کند.

باید همیشه این نکته را آویزه گوش خود کنید که:

[نصیحت و سخنرانی تنها عاملی است که مـردان بـه خـلاصی از مشکلات فکر می‌کنند.]

وقتی همسرتان متوجه می‌شود شما از چیزی ناراحتید به طور خودکار ذهنش مدام در حال پیدا کردن راه حل برای شما مشغول است و حتی برای یافتن راه حل و کمک به شما وقت زیادی صرف می‌کند.

ممکن است ساعت‌ها به فکر فرو رود طوری که شما تصور می‌کنید او آدم احمقی است و برای شما ارزش و احترامی قائل نمی‌باشد. در حالی کـه او خود را یک رئیس جنگ می‌داند که باید به کمک شما برای مـنهدم کـردن مشکلات بشتابد. موارد زیر توضیح دهنده‌ی این حقیقت است که چرا وقتی در مورد مشکلاتتان با همسرتان صحبت می‌کنید او عصبانی می‌شود. دلایل

زیر حاکی از این عصبانیت است:

۱) خود را برای حل مشکلات شما مسئول می‌دانند.

۲) وقتی راه‌حلی برای مشکل شما نمی‌یابد احساس حقارت کرده و تصور می‌کند شما از او ناامید شده‌اید.

این موضوع در مورد مشکل من با کارمندانم کاملاً روشن بود. وقتی شوهرم به مشکلات من گوش داد تصور کرد من برای حل آنها به کمک و راه حل او نیاز دارم.بنابراین شروع به پیشنهاد و نصحیت من کرد با این حال اصلاً نمی‌توانستم از دستش ناراحت نباشم. هر چه من عصبانی می‌شدم او بیشتر از من عصبانی می‌شد. باید اعتراف کنم سال‌ها طول کشید تا متوجه اتفاق آن روز شدم اما ارزش آن را داشت چراکه کلید حل این ابهام را یافتم.

مانند بسیاری از مردان، شوهرم تصور می‌کرد با گوش دادن به حرف‌ها و مشکلات من وارائه راه حل می‌تواند حالم را خوب کند وبه من آرامش دهد. بعدها او این طورا اعتراف کرد: که در آن لحظه تنها کاری که باید می‌کردم آن بود که باید تو را در آغوشم می‌گرفتم و با نوازش دلداری ات می‌دادم که همه چیز درست خواهد شد تا تو دست از گریه برداری.

به او گفتم: کاملاً درست است، تنها چیزی که نیاز داشتم این بود که به حرف‌هایم گوش کنی چراکه من نیاز به سنگ صبور داشتم نه راه حل!

دلیل دوم:

چرا مردان از دیدن نگرانی و ناراحتی زنان عصبانی می‌شوند.

وقتی مردان با دیدن عصبانیت شما نمی‌توانند ناراحتی تان را برطرف

کنند احساس بدی نسبت به خودشان پیدا می‌کنند حتی اگر ناراحتی شما تحت یکسری عوامل خاصی ربطی به او نداشته باشد باز هم احساس مسئولیت می‌کند و سعی می‌کند که بر شما تسلط یابد و اگر نتواند راه حل مناسبی بیابد احساس گناه و حماقت می‌کنند.

[مردان با دیدن درد و رنج زن خود، احساس سرزنش می‌کنند و خودشان را مسئول یافتن راه حل برای شما می‌دانند اگر بدانند از دست او ناراحتید احساس بدی نسبت به خودش پیدا می‌کند و حتی از دست شما عصبانی شده و داد و بیداد راه می‌اندازد.]

این اواخر با مردی مصاحبه کردم که می‌گفت: «ناراحتی همسرم را به سختی می‌توانم تحمل کنم. اگر از دست کسی ناراحت شده باشد خیلی عصبانی می‌شوم و حتی از عصبانیت خودم هم عصبانی و ناراحت می‌شوم. اگر از دست من ناراحت باشد از دست خودم عصبانی می‌شوم که چرا او را ناراحت کرده‌ام و از دست او هم به دلیل ناراحتی اش عصبانی می‌شوم چرا که با دیدن ناراحتی او احساس حماقت می‌کنم که نتوانسته‌ام همسرم را شاد نگه دارم. و خودم را به عنوان یک آدم احمق و کودن فرض می‌کنم.»

آیا تا به حال این سؤال برایتان پیش آمده که وقتی از چیزی ناراحتید و نیاز به درد و دل کردن با همسر یا نامزدتان دارید، با خشم و عصبانیت او مواجه می‌شوید؟

یک بخش آن به خودش برمی‌گردد از این که نتوانسته است کمکی به شما کند عصبانی است بخش دیگر خودش را علت ناراحتی شما تصور می‌کند.

در یک فصلی از این کتاب مرتبط با نحوه چگونگی ارتباط با مردان است که در خواهید یافت عادت مردان برای بروز ناراحتی و ناامیدی شان ابراز عصبانیت است. چرا که تصور می‌کنند احساس عصبانیت نسبت به احساسات دیگر از امنیت و اهمیت بیشتری برخوردار است. بنابراین وقتی در می‌یابید همسرتان از احساساتی برخورد کردن شما با مسائل پیرامون زندگی عصبانی است احتمالاً در حالی که عوامل احساسی از قبیل: تحقیر، ترس، ناتوانی و صدمه، حس گناه و اشتباه در درونش گسترده شده است و در واقع هر گونه احساسی را غیر از خشم در خود حس می‌کند.

دلیل سوم:

آیا تا به حال باهمسرتان از احساسات خود در مورد چیزی صحبت کرده‌اید و او سعی در پرت کردن حواس شما از آن موضوع را داشته باشد و یا با عجله بخواهد شما را از نظر دادن نسبت به آن موضوع منصرف کند؟

شما گاهی برای سبک کردن خود از بار مشکلات می‌خواهید گریه کنید اما او به شما به عنوان بیمار عصبی می‌نگرد.

> [اغلب مردان احساساتی برخورد کردن زنان را با موضوع خاصی یک نوع بیماری عصبی تلقی می‌کند و تصور می‌کنند از نظر روحی بیمار هستند، آنها حتی از گریه شما زنان می‌ترسند که مبادا به گریه‌ی خود به طور مداوم ادامه دهید.]

شما در این کتاب خواهید فهمید که اکثر مردان با تظاهر به احساسات

قوی مانند: عجز، ناتوانی و یا ترس مشکل دارند. و وقتی این گونه احساسات را از خود نشان می‌دهند که موقعیت آنها خیلی آشفته باشد. بنابراین هنگامی که شما را ناراحت می‌یابند با توجه به احساسات پنهان خود تصور می‌کند که اکنون وضعیت روحیتان خیلی درب و داغون می‌باشد.

اما مردان اصلاً نمی‌توانند درک کنند که زنان چگونه می‌توانند با استفاده از احساسات قوی خود با یک موضوع روبرو شوند بدون آن که تعادل روحی و روانی آنها به هم بخورد.

آنها فکر می‌کنند وقتی زنان شروع به گله و شکایت از موضوعی می‌کنند دیگر آن موضوع را فراموش نخواهند کرد و مدام در حال گله و شکایت هستند. به خاطر همین است که گاهی با همچنین جملاتی توسط آنان روبرو می‌شوید که می‌گویند: «دست بردار می‌خواهی تا کی به این حرفات ادامه بدی.»

اصلاً حوصله‌ی جر و بحث با تو را ندارم. وقت صحبت با تو را اصلاً ندارم. دیدی دوباره خودت شروع کردی! با این حرف هایت شب مان را خراب کردی فکر کنم باید تا صبح بیدار باشم و به حرف‌های مزخرفت گوش بدهم. در حالی که شاید برای رفع عصبانیت خود به ۵ دقیقه مهر و محبت او نیاز داشته باشید.

اما او طوری برخورد می‌کند که گویی از او انتظار یک مسابقه دوی ماراتن ۱۲ دقیقه‌ای را دارید!

[هیچ گاه مردان نمی‌توانند حس انعطاف پذیری زنان را درک کنند و این که زنان حس برگشت پذیری به احساس اولیه بالاتری نسبت به مردان دارند.]

معنای واقعی جمله این است که زنان می توانند در یک لحظه گریه در یک لحظه دیگر ابراز عشق و علاقه کنند. در یک ساعت عصبانی، در ساعت دیگر بسیار مهربان باشند طوری که مردان خیلی سخت می توانند از یک حالت احساسی به حالت دیگر تغییر یابند. بنابراین درک این احساس واقعی زنان را ندارند. و به همین منظور است وقتی زنی ناراحت است شوهرش می ترسد.

راه حل هایی مفید برای ابهام شماره ۲:

۱) در هنگام ناراحتی خود به همسرتان دقیقاً بگوئید که از او چه می‌خواهید. این پیشنهاد شما را از ساعت‌ها اتلاف وقت به سوء تعبیر، جر و بحث، ناامیدی و.... مصون می‌کند. منظور اصلی این است که وقتی دلخورید و می‌خواهید با او صحبت کنید دقیقاً هدف از صحبت خود را به او بگوئید.

بطور مثال: فکر کنید در اداره‌ی خود با یکی از همکارانتان مشاجره داشته‌اید و برای خالی کردن خود از تنش عصبی دوست دارید آن را با همسرتان در میان بگذارید. به او بگوئید: چون از دست یکی ازهمکارانم عصبی ام فقط نیاز به تو دارم تا به حرف هایم گوش دهی برای تخلیه بار عصبی خود نیاز به آغوش و نوازش تو دارم. در صورتی که به هیچ نصیحت و راه حلی نیاز ندارم. بدون فکر به یک راه حل خوب دوست دارم چند دقیقه‌ای خودم را خالی و در عشقت غوطه‌ور کنم.

با این گفته‌ها نامزد یا همسرتان بهتر می تواند به شما کمک کند و او در نتیجه‌ی این اقدام شما عصبانی نشده و شما هم دچار تنش عصبی از جانب او نمی‌شوید. شما با صحبت‌های خود به او فهمانده‌اید که نیاز به آغوش گرم

او دارید و چند دقیقه‌ای در سکوت و آرامش او را حس کنید و همسرتان احساس بزرگی و موفقیت می‌کند و شما به آنچه که می‌خواهید می‌رسید.

مثال زیر را بخوانید: تصور کنید نیمه شب است و تمام مدت روز از همسرتان هیچ گونه توجهی کسب نکرده‌اید. او را آن طرف رختخواب نگاه می‌کنید که در حال مطالعه است و از چهره‌اش پیدا است که اصلاً حوصله گفتگوی طولانی را ندارد. اما شما در این لحظه نیاز دارید تا احساسات خود را با او در میان بگذارید. این گونه شروع می‌کنید: عزیزم، از یک مسئله‌ای دلخورم. چرا که دوست دارم قبل از خوابیدن راجع به آن با تو صحبت کنم. البته می‌دانم که خیلی خسته‌ایی اما ۵ دقیقه به حرف هایم گوش بده، در حالی که شدیداً به آغوش گرمت نیاز دارم تا احساس نزدیکی به تو کنم. اگر حوصله شنیدن حرف هایم را نداری بگو می‌توانیم فردا بیشتر راجع به آن حرف بزنیم.

حال همسرتان احساس نمی‌کند قرار است با گفته‌های شما آپولون هوا کند و یا ده ساعت تمام به سخنرانی شما گوش کند بنابراین با آن که می‌داند اگر تمام موضوع همان شب فیصله نمی‌یابد اما در ایجاد یک احساس خوب بین شما و خودش موفق می‌شود.

[هنگامی که نقشه‌ی مشخصی را در اختیار مردان قرار بدهید بهتر می‌توانند کار کنند بنابراین با ایجاد یک برنامه زمانی مشخص او می‌تواند احساس امنیت بیشتری کند و به حرف‌های شما با اطمینان خاطر گوش می‌دهد.]

البته در زمانی که همسرتان نمی‌تواند نیازتان را برآورده کند احتمالاً او هم از چیزی ناراحت می‌باشد. شاید از شما عصبانی است و نمی‌تواند به شما توجه کند و یا از احساساتش سخن بگوید. اگر این اصول را برایش بیشتر توضیح دهید مطمئناً او بیشتر شما را درک می‌کند به او بگوئید آن چه شما به عنوان یک زن نیاز دارید دوست داشتن و دوست داشته شدن است نه کشتی نجات و نجات یافتن.

۲) وقتی از چیزی ناراحتید در جلوی همسرتان آن را بیشتر از آن که هست بزرگ نشان ندهید، حساسند.

مطمئن باشید مردان بیشتر به کلماتی که در جملات خود بکار می‌برید حساسند و توجه زیادی می‌کنند.

سالی در حالِ گله از شغلش با همسرش هارولد بود. وسط حرف هایش می‌گوید: «گیج و منگ شده‌ام. دیگر خسته شدم، دارم دیوانه می‌شوم. اصلاً نباید از اول این شغل را انتخاب می‌کردم. همین فردا استعفا می‌دهم و یا همه را اخراج می‌کنم. خودم به تنهایی تمام اجناس را می‌فروشم و یک ماهی را تنهای تنها با خودم خلوت کنم. هارولد وقتی صحبت‌های سالی را می‌شنود احساس خطر و ناامنی می‌کند. سالی بعد از گفتن صحبت هایش و تخلیه حجم عصبی خود احساس آرامش می‌کند. اما در عوض هارولد حالش دگرگون شده است. پیش خودش تصور می‌کند: «وای حالا چه کار کنم؟ پیداست حالش خیلی خراب شده مثل این که حالش را حسابی بهم ریخته‌ام. اگر چه هر دوی ما می‌دانیم به درآمد این کار نیاز داریم من نباید این حرف‌ها را می‌زدم شاید حرف‌های من باعث شده دچار تنش عصبی شود.»

هارولد شروع به نصیحت کردن سالی می‌کند بـه او گـوش زد مـی‌کند برحسب نیازشان نباید شغلش را ترک کند ولی لفظ کلامش مثل آدم‌هـای عصبی و دیوانه است. سالی احساس ناامیدی می‌کند و تصور مـی‌کند کـه همسرش اصلاً به او علاقه‌ای ندارد. هارولد هم وقتی با رد نصیحت‌هایش از طرف سالی مواجه می‌شود در نهایت شروع به فریاد زدن می‌کند و با داد و فریاد می‌گوید چرا هر چه تلاش می‌کنم و راه حل جلوی پایت می‌گذارم تو خوشحال نمی‌شوی؟ سالی هم با یأس تمام شروع به گریه می‌کند و با خود می‌گوید: «تنها چیزی که از او می‌خواستم نوازش و بوسیدن بود نه نصیحت و راه حل.»

[تعبیر صحبت‌های شما از دیدگاه مردان مشابه ترجمه و تـفسیر نمی‌باشد بلکه باید بگوئیم مردان همیشه به معنای لغوی کلمات و جملات شما فکر می‌کنند.]

وقتی شما در صحبت‌های خود بلند می‌گوئید: «صبرم دیگه تمام شده» او این طور استنباط می‌کند که: «همه چیز تمام شده است» وقـتی مـی‌گوئید: «فکر می‌کنم دیگه هیچ علاقه‌ی به من نداری» او واقعاً صحبت‌های شما را جدی می‌گیرد. باید این را متذکر شوم که هنگام صحبت با یک مرد از کلمات و لغات دقیق و بهتری استفاده کنید. اگر هدفتان بیشتر تخلیه حس عصبی‌تان است قبل از هر گفته‌ای او را در جریان بگذارید تا خدایـی نکـرده بـعداز حرف‌های شما بین‌تان سوء‌تفاهمی ایجاد نشود. بهترین روش برای ایـجاد رابطه‌ی صمیمی‌تر نوشتن نامه است. طرز نوشتن نامه‌های زیبا و عاشقانه را

در کتاب دیگری به نام «چگونه در همه حال عاشق باشیم و عشق بورزیم» نگارش کرده‌ام و باید عرض کنم نوشتن نامه‌های سرشار از عشق و محبت به منظور تخلیه تنش عصبی و ایجاد احساسات واقعی بین تان بوجود می‌آید.

۳) به همسرتان بگوئید در کنار او احساس ناتوانی و عجز نمی‌کنید. و او مجبور نیست همچون فرشته نجات با ارائه راه حل به کمک شما بشتابد.

این نکته را مد نظر داشته باشید که مردان تصور می‌کنند تمام مسئولیت‌ها در منزل به عهده‌ی آنهاست.

بنابراین در هنگام دلخوری خود ازموضوعی خاص به او بگوئید با وجود ناراحتی تان حالتان خوب است و احساس عجز و درماندگی نمی‌کنید تا مجبور به جستجوی راه حل مناسبی نشود تا حالتان را خوب کند.

به او بگوئید تنها عاملی که می‌تواند حالتان را بطور معجزه‌آسایی خوب کند عشق ورزی و در آغوش کشیدن او می‌باشد.زمانی را برای نگرانی، ترس و دل آشوبی‌های خود با در میان گذاشتن آنها با او صرف کنید. به طور مثال: وقتی که سالی در مورد شغلش با هارولد صحبت کرد می توانست این طور بگوید: «با وجود برخی مشکلات در کارم باید بگوئیم با اخراج بعضی از کارمندان و استخدام کارمندان بهتر می توانم در بهبود وضعیت شغلی ام تلاش کنم و برای این کار تصور کردم بهترین فرد تو هستی که مشکل خود را در میان بگذارم و تو بهترین فردی هستی که می‌شود با او درد دل کرد. هارولد عزیزم، حقیقت این است که قصد ندارم شغلم را عوض کنم و یا استعفا بدهم بلکه می‌خواهم برای کنترل بهتر آن از راهکردهای مفید تو استفاده کنم. بنابراین با گفته‌های سالی هارولد در می‌یابد همسرش آن قدر ناتوان و درمانده نیست و به جای آن که عصبی شود می توانست با نوازش و

بوسیدن حال او را دگرگون کند و به او قوت قلب دهد که تمام مشکلاتش به زودی حل خواهد شد.»

گاهی احتمال دارد هیچ راه حل مناسبی مد نظرتان نباشد فقط از آنچه که روبرویتان است هراس دارید اما وقتی همسرتان را می‌یابید تمامی بارها و مشکلاتتان را برگردن او نگذارید تا او با حس امنیت و آسایش بیشتری به کمک شما بشتابد. البته باید مراقب باشید در هنگام بیان آسیب‌های اجتماعی خود طوری با او در میان بگذارید که او تصور کند شما به او می‌گوئید: «کمک، کمک، یکی مرا نجات بده، یکی بیاید مشکلاتم را حل کند.»

استوارت از نامزد خود وندی شکایت و گله می‌کرد که وندی همیشه عادت کرده مشکلاتش را برای او می‌آورد. این مشکلات گاه از خودش و گاهی از روابطش با دوستان و همکارانش بود. استوارت همیشه سعی در برطرف کردن آنها را داشت تا حال نامزدش خوب شود اما او نتیجه می‌گرفت که با بیان تمام راه حل‌ها همیشه وندی از انجام راه کردهای او امتناع می‌کرد. استوارت، با دلخوری تمام می‌گفت: ساعت‌ها وقت روی مشکلات او می‌گذارم تا به او اطمینان خاطر بدهم که در کنارش هستم و برایم مهم است. او در ابتدا کمی حالش بهتر می‌شود اما دوباره دچار ناامیدی و دلخوری می‌شود. احساس می‌کنم تلاش هایم برای او بی‌ثمر و بی‌تأثیر است. بعد از صحبت با وندی متوجه شدم وندی دوست داشت استوارت همیشه نجاتش بدهد. انتظارش از استوارت این گونه بود که با پذیرفتن مسئولیت‌های او می‌تواند عشق و علاقه‌اش را به وندی ثابت کند. در حالی که واقعیت آن بود که وندی در دوران کودکی حضور پدر را احساس نکرده است و حال با

وجود آن که عاقل و بالغ شده است اما نقش یک دختر کوچولو را بازی می‌کند. به امید حمایتی که هرگز در دوران کودکی به دست نیاورده بود.

توجه: بعضی از مردان که در روابط با زنان تجربه دارند وقتی زنانی را که نیاز به نجات و حمایت می‌بینند تصور می‌کنند آن‌ها در حال فروپاشی هستند. حتماً در زندگی خود قبل از هر چیزی به آنها بگوئید شما یک قربانی نیستید بلکه با ارائه مشکلات خود با آنها می‌خواهید درکتان کنند و به صحبت‌هایتان گوش دهند و دوستتان داشته باشند.

ابهام شماره ۳: چرا مردان در مقایسه با زنان در ایجاد ارتباط، عشق و علاقه کمتری را از خود بروز می‌دهند؟

«با آنکه می‌دانم دوستت دارم اما همیشه احساس می‌کنم که حفظ رابطه‌مان برای من بیشتر اهمیت دارد. هر وقت از محل کارم به خانه بر می گردم برای دیدنش لحظه شماری می‌کنم اما وقتی او به خانه می‌آید مثل من هیجان دیدنم را ندارد اصلاً نمی‌توانم دلیل آن را متوجه شوم چرا این گونه رفتار می‌کند؟»

«همیشه برای نامزدم کارهای هیجان‌انگیز می‌کنم و گاهی برای غافلگیری او ساعت‌ها برنامه ریزی می‌کنم و اگر او هم مثل من به همین اندازه که دوستش دارم دوستم دارد پس چرا این جور کارها را برای من انجام نمی‌دهد؟»

– آیا این جملات را می‌شناسید؟ اکثر خانم‌ها با این جملات ارتباط دارند. چرا که خیلی از آنها با مردانی ازدواج کرده‌اند که برای ارتباطشان ارزش قائل نمی‌شوند. اما باید به شما عرض کنم مردان به رابطه‌ی خود

اهمیت کمتری قائل نیستند بلکه اسراری در این خصوص وجـود دارد کـه زنان باید درکشان کنند.

[مردان هویت مشخصه‌ی خود را با تعریف از شغل و موفقیت شان ابراز می‌کنند در حالی که زنان عکس مردان هویت مشخصه خود را بر اساس روابط عاطفی شان بیان می‌کنند.]

در فصل اول در مورد روابط تاریخی زن و مرد آشنا شدیم که شما تنها مورد مهم برای مردان در ایجاد حفظ بقای جسـمانی خـانواده‌شـان کسب موفقیت هایشان می‌باشد. در حالی که زنان بقای زندگی خود را در حـفظ بقای روابط احساسی و بچه‌های خود می‌دانند. و اگر شما هم مانند همسرتان سخت کار کنید شاید ممکن باشد دیدگاه شـما بـین شـغل و عشـق مـثل همسرتان باشد. نتایج تحقیقات در سال ۱۹۷۸ نشان می‌دهد که حدود ۷۵ درصد مردان مهمترین مورد زندگی شان حفظ خانواده‌ی خود مـی‌دانـند. بنابراین زنان با درک این تفاوت ذهنی در می‌یابند که مرد زندگی‌شان آنها را دوست ندارند در حالی که این ذهنیت اصلاً واقعیت ندارد. درک این موضوع مهم است که:

[اگر مردی نسبت به حرفه و تـوانـایی‌های خـود احسـاس خـوبی نداشته باشد به سختی روابط عشقی و احسـاسی زنـدگی اش را درک و خودش را درگیر آن می‌کند.]

اگر همسرتان احساس ناتوانی و شکست در شغلش دارد و یا نگران راه‌اندازی پروژه‌اش می‌باشد و یا زیر بار فشار اقتصادی قرار گرفته است باید عرض کنم از لحاظ عاطفی هم نمی‌تواند در اختیار شما باشد. چرا که بخش عمده‌ایی از ذهن او درگیر نگرانی‌های شغلی و اقتصادی‌اش می‌باشد و ممکن است به طور خودآگاه، یا ناخودآگاه در این مشکل غوطه‌ور شود و برایش مشکل خواهد بود در زندگی احساس آرامش کند باید بگویم کارها و عکس العمل‌های او به این معنا نیست که شما را دوست ندارد و یا تصور کنید به شما احتیاج ندارد یا آن که شغلش را بیشتر از شما دوست دارد و برایش ارزش قائل است بلکه نکته اصلی این است که شغلش بر احساس رشد شخصی و اعتماد به نفس او تأثیر دارد تا حفظ رابطه‌ی خود با شما.

اما درک این موضوع برای زنان سخت است چرا که ارزش یابی و ارزش گذاری زنان در زندگی متفاوت با مردان می‌باشد. ما زنان با وجود موفقیت در شغلمان اگر زندگی احساسی و ارضاء کننده‌ایی نداشته باشیم هیچ احساس خوبی نسبت به خودمان نخواهیم داشت. چرا که برای یک زن نزدیکی با مرد و احساس آرامش از اهمیت بیشتری برخوردار است. و این احساس آرامش را همچون هدیه‌ای باارزش از طرف مرد می‌داند و از آن قدردانی می‌کند. و این طرز فکر زنان باعث می‌شود که از مردان انتظار داشته باشند تمام دغدغه‌های کاری خودشان را در هنگام ورود به منزل دور بیاندازند و با در آغوش کشیدن همدیگر احساس راحتی و آرامش کنند. و تنها چیز مطلوب و قابل قبول همین است در صورتی که برای مردان چندان خوشایند و باارزش نمی‌باشد. متأسفانه باید بگویم علت وجود اضطراب در مردان در مقایسه با زنان به دلیل باور غلطشان به شغل و موفقیت‌شان

می‌باشد و حس اعتماد به نفس قوی را با کسب موفقیت در هدف‌هایشان در می‌یابند. بیماری‌های مانند: فشار خون بالا، سکته‌های قلبی، اعتیاد به مواد مخدر و مواد الکلی از جمله موارد شایع در مردان در مقایسه با زنان می‌باشد. و تمامی آنها حاکی از نگرانی‌های فکری مردان می‌باشد. و عدم صلاحیت و توانایی شان در راحتی و آسایش آنها در زندگی تأثیر بسزایی دارد.

چگونگی بیان تفاوت‌های ذهنی مردان و زنان:

با کنکاش در تفاوت‌های ذهنی زن و مرد می‌توان دلیل دوم را در کم اهمیت دانستن عشق و علاقه در ایجاد روابط در مورد مردان دانست.

[ذهن مردان در مقایسه با زنان کمتر درگیر تفکر به احساسات و عواطف سوق داده می‌شود.]

احتمالاً قبل از خواندن این فصل از کتاب می‌دانسته‌اید که از نظر ذهنی تفاوت هایی بین زن و مرد وجود دارد. منظور وجود تقسیم کار در آن می‌باشد. به عبارت دیگر نیمکره راست مغز مردان با عملکردهای بینایی و فضایی فعالیت دارد از قبیل (کسب مهارت‌های فیزیکی، تطابق‌های چشمی و ماهیچه‌ای) و نیم کره چپ مغزشان به مهارت‌های گفتاری و شناختی برمی‌گردد از قبیل (مهارت هایی نظیر بیان احساسات و درک مسایل پیرامون.)

دانشمندان دریافته‌اند که نیم کره راست پسر بچه‌های کوچک نسبت به

نیم‌کره چپ از تمایز و رشد بیشتری محسوب می‌شود در حالی که دختر بچه‌ها از نظر گفتاری و کلامی نسبت به پسر بچه‌ها از تمایز بیشتری برخوردار می‌شوند. چرا که در می‌یابیم در بزرگسالی مردان در مقایسه با زنان کمتر حرف می‌زنند و یا به اصطلاح کمتر پرچانه‌گری می‌کنند.

باید عرض کنم مغز زنان از نظر چپ و راست تقریباً عملکرد یکسانی دارند و با هم روی مشکلات کار می‌کنند به طور کلی تقسیم کار بین آنها وجود ندارد. «دکتر چین برا» در کتاب «تفاوت‌های بین مردان و زنان» این طور بیان می‌کند که اکثر انسان‌های روی کره زمین تصور می‌کنند قابلیت تصمیم‌گیری و درک مردان نسبت به زنان از سرعت بیشتری برخوردار است چرا که اگر نیم‌کره مغز زنی آسیب ببیند نیم‌کره دیگر او قادر به انجام تمام کارهای نیم‌کره آسیب دیده هست و می‌تواند تمام مسئولیت‌ها و عملکردهای زندگی او را به عهده بگیرد و به درستی ایفای نقش کند. در صورتی که مشابه این حالت در مردان نیست. اگر نیم‌کره چپ مردی بر اثر عارضه حمله مغزی آسیب ببیند، امکان از دست دادن توانایی تکلم زیاد است. به دلیل آن که نیم‌کره راست مردان تنها مسئول عملکردهای بینایی و فضای می‌باشد.

چرا مردان با ذهنشان درگیرند؟

هدف ما با دستیابی به این گونه تفاوت‌ها در ارتباطمان چه می‌باشد؟ به نظر بنده رسیدگی به این گونه تفاوت‌ها دلیل سختی مردان از تفکر و تعقل به سمت احساسات را بیان می‌کند. چرا که گویی تصور می‌کنیم مردان با ذهنشان بیشتر درگیرند تا با قلبشان. در طب قدیم به این دو فعالیت،

فعالیت‌های نیم کره مغز راست و فعالیت‌های نیم کره مغز چپ گفته می‌شد. و منظور از این تقسیم بندی آن بود که مردان در مقایسه با زنان به فرصت بیشتری برای تغییر وضعیت نیاز دارند. تصور کنید شما با نامزد یا همسرتان مشغول گفتمان مسائل اقتصادی یک کاری هستید. به ناگاه دوست دارید با او عشق ورزی کنید و در آغوشتان بگیرید اما متوجه می‌شوید او حوصله‌ی این کار را ندارد. دلیل اصلی آن تغییر وضعیت از نیم کره مغز به نیم کره‌ی دیگر است که مردان نسبت به زنان از سرعت کمتری برای تغییر وضعیت برخوردارند و نیاز به مدت زمان بیشتری دارند.

آیا با خود تصور کرده‌اید که چرا نامزد یا همسرتان بعد از ساعت کاری خود به وقت بیشتری برای وفق دادن با شرایط خانه و احساسات شما نیاز دارد؟ باید عرض کنم مغز او در طول روز حدود ۸ ساعت از نیم کره راست کمک گرفته و تمام فعالیت‌های کاری را انجام داده بنابراین براحتی نمی‌تواند با وضعیت احساسی با شما روبرو شود. آیا در تعطیلات متوجه شده‌اید که نامزد یا همسرتان توجه بیشتری از نظر عشق و محبت به شما می‌کند؟ آیا متوجه شده‌اید در این گونه شرایط قابلیت جنسی او بیشتر است؟ باید گفت وقتی مردی را از شغل و فعالیت‌های کاری اش دور نگه دارید فشارها و اضطراب‌های کاری روی آن کم است بنابراین تمرکز روی نیم کره راست کمتر می‌شود و از نیم کره چپ خود برای ابراز احساسات و علاقه به کار می‌گیرد و حتی در آرامش و آسایش بیشتری قرار می‌گیرد. در این حالت است که همسرتان توجه بیشتری به شما می‌کند چرا که دیگر از وضعیتی به وضعیت دیگر از نظر فعالیت‌های مغزی تغییر نمی‌کند.

درباره‌ی این خصوصیت با زنان بسیاری که از مردان‌شان گله‌مند بودند

صحبت کردم و دریافتم که اکثر آنها می‌گویند: «رفتار شوهرشان در زمان تعطیلات در مقایسه با زمانی که در منزل هستند، کاملاً متفاوت است. و حتی می‌گویند وقتی زمان تعطیلات به پایان می‌رسد یک هراسی به دل زنان وارد می‌شود چرا که احساس می‌کنند مردشان از لحاظ عاطفی و عشقی کمی محدودتر و دور از دسترس زنان قرار می‌گیرند.

راه حل هایی مفید برای ابهام شماره ۳:

۱) مطالب این کتاب را با همسر یا نامزدتان در میان بگذارید. در مورد آنها نظرشان را جویا شوید. البته مقصودم این نیست که هرگاه او را در حالت غیر احساسی و عصبانی یافتید به او بگوئید: اوه، عزیز دلم، چون از نیمکره راست خود کمک گرفته‌ایی چندان مهم نیست که از لحاظ احساسی معقول باشی. بلکه باید به گونه‌ای رفتار کنید که گویا او را درک کرده‌اید. مطمئن باشید اگر مردان بفهمند شما آنان را درک می‌کنید بسیار خوشحال و از شما راضی می‌باشند اما اگر دریابند شما از آنها انتقاد می‌کنید حالت تنفر و انزجار نسبت به شما به خود می‌گیرند. احتمالاً نامزد یا همسرتان شما را درک خواهند کرد که در مقایسه با احساسات شما از علایق و احساسات کمتری برخوردارند. اما دلیل واقعی آن را نمی‌دادند و باید عرض کنم درک ابهامات این فصل کتاب باعث می‌شود مردان احساس بهتری کنند. التبه گاهی مردان در ابراز احساساتشان به همسرشان تردید دارند چرا که تصور می‌کنند اگر علاقه و احساساتشان را به زنان بروز دهند ممکن است زنان به نسبت آنها علاقه نشان ندهند.

۲) با نامزد یا همسرتان در مورد روش‌های مفید احساسی دیگری که

باعث افزایش اعتماد به نفس می‌شود، غیر از موفقیت در مسائل شغلی و حرفه‌ایی گفتگو کنید.

به نظر بنده برای داشتن یک زندگی خوب و سالم مردان باید شخصیت و جایگاه خودشان را بازنگری کنند. البته این جایگاه را نه بر اساس پیشرفت‌های مادی و کاری بلکه بر اساس موفقیت‌های روحی و عاطفی در نظر بگیرید. یک مرد به عنوان یک همسر خوب و پدر فداکار باید بیاموزد که تماس تلفنی از محل کار به همسرش و یا قدم زدن قبل از شام با او و حتی وقت گذاشتن روی رسیدگی به تکالیف فرزندش می‌تواند نشان دهد که تا چه حد به همسر و زندگی خود ارزش قائل است و تا چه حد آنها را دوست دارد. بنابراین شما به عنوان یک زن می‌بایست به همسر یا نامزدتان کمک کنید و از این مسائل آنها را آگاه کنید و به او بگوئید که در ایجاد یک رابطه‌ی صمیمی و عاطفی کمکش می‌کنید.

۳) با او صحبت کنید و راه کردهای مفیدی را برای انتقال او از محیط کار به خانه و خانواده با احساس عاطفی و صمیمیت بیشتری دریابید. شما می‌توانید به او کمک کنید تا با اضطراب کمتری بعد از پایان یک روز کاری سخت به خانه برگردد. پیشنهادات و توصیه‌های زیرا را با دقت بخوانید:

◘ روش هایی را بیابید که به نامزد یا همسرتان کمک کند تا بتواند اضطراب‌های کاری را در پایان روز کاهش دهد مواردی از قبیل: ورزش، نرمش، قدم زدن، استراحت و گوش دادن به موسیقی آرام بخش، ماساژ شانه‌ها و پاها، تماشای تلویزیون و روزنامه خواندن نمی‌تواند بهترین عامل برای ایجاد احساس آرامش باشد بلکه لزوماً نیاز به تفکر و تمرکز ذهنی دارد.

▣ وقتی همسرتان با یکسری تنش‌های کاری و مشکلات اقتصادی به منزل آمد فوراً با احساسات عاطفی خود به او حمله ور نشوید بلکه اجازه دهید تا آرام شود و با کمی استراحت به او فرصت عشق ورزی دهید.

▣ البته این گونه موارد توصیه شده تنها برای مردان نمی‌باشد شما هم می‌توانید با وجود کار زیاد، حال چه منزل باشد چه در محیط کار کمی آرام یابید و با استراحت به مسائل عاطفی خود برگردید هر چند که این تغییر وضعیت از نیم کره‌ایی به نیم کره‌ی دیگر برای زنان آسان‌تر می‌باشد.

۴) با صحبت در مورد یافتن مسائل عاطفی برای گرایش بیشتر به رابطه‌ی خود با همسرتان می‌توانید به یکسری تفاهمات جالبی دست یابید. البته باید بگویم بسیاری از زنان بدون هیچ صحبتی با همسرشان از آنها توقع دارند که وقت و انرژی بیشتری را صرف ایجاد یک رابطه‌ی عمیق اختصاص دهد در صورتی که مردان با وجود مسائل کاری وقت چندانی برای این مسئله ندارند. بنابراین به جای این گونه توقعات از او بخواهید تا احساساتش را درباره مسائل زیر با شما در میان بگذارد.

▣ ***از نظر او یک رابطه‌ی خوب و دوست داشتنی چیست؟***

▣ ***چه مقدار وقت و انرژی می‌تواند برای بهبود شرایط رابطه‌اش با همسر خود صرف کند؟***

▣ ***چه روش هایی را برای استحکام رابطه‌ی خود با همسرش می‌تواند بکار ببرد؟***

▣ ***مشاجره‌های بین خود و همسرش را چگونه و به چه روشی می‌تواند حل کند. (البته شاید مایل باشد وقتی که بچه‌ها بخوابند درباره‌ی آن صحبت کند و یا حتی به صورت نامه احساساتش را بنویسد.)***

باید عرض کنم طبق تجربه‌ای که به بنده ثابت شده صحبت در این گونه مسائل با همسرتان باعث می‌شود که دریابید همسرتان به همان اندازه که

شما به زندگی خود اهمیت می‌دهید او نیز در رابطه‌ی خود با شما تلاش می‌کند و حتی او یاد می‌گیرد درباره احساسات خود و از این قبیل مسائل با شما صحبت کند.

اتحاد در ایجاد یک زندگی سالم باعث می‌شود که هر دو شما یک فرصتی را برای رسیدن به یک هدف مشخص اختصاص دهید یعنی یک زن و شوهر متعهد برای رسیدن به یک موفقیت واحد و دو جانبه.

امید است با مطالعه‌ی این فصل به درک بیشتر عشق تان و مسائل کاری همسر تان برسید چرا که توصیه‌های این فصل نه تنها به حل مسائل کاری همسر تان کمک می‌کند بلکه در رابطه‌ی خود با همسر تان نیز مؤثر می‌باشد.

البته ممکن است با در میان گذاشتن اطلاعات این فصل به اسرار بیشتری در رابطه با همسر تان مواجه نشوید. و برای ایجاد یک روش خوب تنها کار مفید در میان گذاشتن این مسائل با او می‌باشد و حتی از این که مردان علاقه‌شان را در صحبت کردن با مسائل عاطفی و کار بیان می‌کنند شما تعجب می‌کنید. و اگر سؤال‌های درستی را طرح کنید به پاسخ‌های روشن و واضحی دست می‌یابید و با کشف اسراری در مورد مردان می‌توانید زندگی خود را بهتر پیش ببرید و اعتماد به نفستان در مواجهه با اخلاق و رفتارشان بیشتر خواهد شد.

این فصل کتاب را با توجه به تجربه‌ای گذشته‌ام به نگارش درآوردم که شما نیز مانند بنده در ایجاد رابطه با مردان به یک تحول عظیمی دست یابید. به طوری که به جای انتقاد از آنها کاملاً بتوان درکشان کرد.

و حتی با آنها احساس همدردی و همدلی کرد. هر چه بیشتر مرد زندگی تان را از لحاظ احساسات درک کنید او نیز بیشتر تمایل دارد در تغییر خودش تحول ایجاد کند تا شما راضی شوید و در نهایت در می‌یابید او مهربانتر، باگذشت تر و با محبت تر از گذشته شده است.

فصل پنجم

***

اسراری در مورد مردان و مسائل جنسی

چه میزان در مورد مردان و مسائل جنسی آنها آگاهی دارید؟

به هریک از سؤال‌های زیر پاسخ دهید و بگوئید کدام یک از جملات نادرست و کدامیک درست می‌باشند؟

۱) *مردان، زنانی را که در رختخواب به طرز مرموزی رفتار می‌کنند را دوست دارند.*

۲) *مردان به زنانی که خواهان مسائل جنسی هستند علاقه چندانی ندارند و زیاد از لحاظ جنسی برای مردان تحریک کننده نمی‌باشند.*

۳) *زنی که در رختخواب می‌خندد و یا بازیگوشی می‌کند باعث ناراحتی مرد می‌شود.*

۴) *زنان در مقایسه با مردان بیشتر به بهداشت شخصی اهمیت می‌دهند*

در حالی که مردان بیشتر به طرز رفتار زن اهمیت می‌دهند.

۵) اگر شما در مورد مسائل جنسی با مردتان صحبت کنید که چگونه عمل نماید او احساس می‌کند که شما در حال تلاش برای کنترل او هستید و به طرز پنهانی از شما زده می‌شود.

۶) تا زمانی که به خواسته‌های جنسی همسرتان رسیدگی کنید او نیز به خواسته‌های جنسی شما اهمیت می‌دهد و مهم است که خواسته‌ها و امیال جنسی خود را از او بخواهید.

۷) وقتی شما مرد را تحریک شده می‌بینید به این معناست که او آماده اجرای عمل جنسی می‌باشد.

۸) یکی از دلایل مهمی که مردان به هنگام روابط جنسی کمتر از زنان صحبت می‌کنند آن است که مردان می‌ترسند که نسبت به بیان احساسات ضعیف و یا آسیب‌پذیر باشند.

۹) مردان به طور پنهانی از زنانی که به دفعات زیاد احساس نیاز به تمایل جنسی داشته باشند، می‌هراسند چرا که احساس می‌کنند این گونه زنان فرصت نشان دادن مردانگی شان را می‌گیرند.

۱۰) بهترین زمان برای گفتگو در مورد مسائل جنسی با همسرتان در رختخواب و همبستری می‌باشد.

اگر فکر می‌کنید یکی از جملات در مقایسه با بقیه درست است، پس باید عرض کنم نسبت به روابط جنسی اطلاعات کافی ندارید و یا اگر تصور می‌کنید تمام جملات بالا صحیح است باید بگویم از این که تصمیم به

خواندن این فصل کرده‌اید بسیار مسرورم! چرا که تمام جملات بالا نادرست می‌باشد و دلیل آن را از مطالعه این فصل خواهید یافت و شما اسراری را که زنی باید در مورد مردان و تمایل جنسی آنها بدانید کشف خواهید کرد.

راز شماره ۱: اغلب مردان وقتی که نتوانند احساسات خودشان را بیان کنند از طریق برقراری رابطه‌ی جنسی ابراز علاقه می‌کنند

آیا تا به حال همسر تان را دیده‌اید که در کنار شما می‌نشیند اما عشق و علاقه خود را پنهان می‌کند؟ و به نظر شما حالت نگرانی و عصبی بر چهره‌اش نمایان است. در این حالت می‌خواهید با او صحبت کنید تا نتیجه‌ی این حالت را جویا شوید. اما او از صحبت کردن طفره می‌رود و خواهان تمایل جنسی با شما است.

در حالی که احساس می‌کند حق با شماست و احتمالاً مشکلی پیش آمده که او را ناراحت کرده است.

اما شما از تقاضای جنسی او تصور می‌کنید که اصلاً شما را دوست ندارد و حتی عمل جنسی او بهانه‌ایی است تا از حالت نگرانی و عصبی خلاص شود. اما باید به شما بگویم طبق تجربه‌ای که به بنده ثابت شده اکثر مردان برای رهایی از عوامل ناراحت کننده به روابط جنسی روی می‌آورند. شاید عوامل ناراحت کننده‌ی او از محیط کار و همکارانش باشد. احتمالاً از برخوردی که چند وقت قبل با شما داشته، باعث تنش عصبی او شده یا وضعیت کهولت جسمی پدر و مادرش و یا حتی صحبت‌های ناراحت کننده‌ای که بین او و رئیس‌اش اتفاق افتاده تمایل به عمل جنسی دارد و فکر

می‌کند این عمل تنها عامل برای رهایی از این عوامل ناراحت کننده که ذهنش را مشغول کرده، می‌باشد.

و همان گونه که در فصول قبل گفتیم مردان به دلیل آموزش‌های غلط دوران کودکی‌شان از بروز احساساتی از قبیل آسیب پذیری به ترس، ناتوانی و درماندگی و رنج و... می‌هراسند و بنابراین آنها از بیان این قبیل احساسات به صورت گفتاری سرباز می‌زنند و با تمایل به رابطه‌ی جنسی خودشان را تخلیه می‌کنند.

[مردان اغلب انرژی جنسی شان را به عنوان یک عامل بیرونی امن برای تخلیه احساسات بد و سرکوب کننده‌شان استفاده می‌کنند.]

شاید از نظر شما زنان احساس مردان چندان قابل درک نباشد چرا که شما به گونه‌ایی کاملاً متفاوت از میل جنسی خود استفاده می‌کنید. اما باید گفت حتی اگر آنها از لحاظ عاطفی امنیت نداشته باشند هرگز نمی‌توانند به راحتی تمایلات جنسی را تجربه کنند و مهم است که زنان این عامل بزرگ را درک کنند که مردان از نیروی جنسی خود به عنوان زبانی برای بیان احساسات مخفی خود استفاده می‌کنند. اما برای مردان میل جنسی تنها احساسی است که قابل حس است.

این روش مردان باعث بروز چند مشکل می‌شود:

۱) ***همسرتان انجام عمل جنسی را به عنوان احساسی برای تخلیه جسمانی خود می‌داند در صورتی که لزوماً تنش احساسی و عصبی او از***

درون حل و فصل نمی‌شود.

۲) شما ممکن است از همسرتان به دلیل آن‌که از جسمتان تنها به عنوان وسیله‌ایی برای تخلیه نگرانی‌ها، درماندگی هایش استفاده می‌کند عصبانی و نفرت داشته باشید.

چگونه گری برای ابراز دردها و نگرانی‌های شغلی‌اش از روابط جنسی استفاده می‌کند؟

روزی گری ۴۶ ساله مدیر یک شرکت ساختمانی و همسرش فرن به دلیل عدم تفاهم در روابط جنسی برای مشاوره نزد من آمدند. فرن این گونه شروع کرد: گاهی احساس می‌کنم گری فقط به دلیل تخلیه نگرانی‌های درونی اش به سمت من می‌آید، در این حالت احساس می‌کنم از چیزی ناراحت و عصبانی است، اما به روی خودش نمی‌آورد ولی در عوض با خشونت تمام با من نزدیکی می‌کند و بدون ارضاء کردن من خودش را تخلیه می‌کند. مطمئنم که خودش زیاد از این رابطه جنسی خوشش نمی‌آید چرا که این حالت هیچ یک از ما را ارضاء نمی‌کند.

از گری سؤال کردم: «آخرین باری که این گونه خودت را تخلیه کردی کی بوده است؟

او پاسخ داد: تصور می‌کنم پنج شنبه هفته قبل بود از او خواستم چشمانش را ببندد و تمام آنچه که روز پنج شنبه برایش اتفاق افتاده را تعریف کند.

او این گونه گفت:

صبح آن روز یک ملاقاتی کوتاه با مدیر عملیاتی طرح پروژه داشتم. چرا

که چند مدتی بود از او گزارش‌های خوبی تحویل نمی‌گرفتم. این کارش مرا خیلی ناراحت کرده و کارش باعث شده بود روز خیلی خوبی را شروع نکنم. بعد از ظهر آن روز دریافتم زمان تحویل یکی از پروژه‌ها تمام شده و من هنوز هیچ کاری صورت نداده بودم و این خبر اصلاً خوشایند نبود چرا که برای اتمام این قرارداد حدود ۲ ماه تلاش جدی داشتم.

به او گفتم: حالا تصور کن با فرن در اتاق خواب هستی و همان طور که او توضیح داد داری به او نزدیک می‌شوی. حالا همان احساساتی را که آن شب داشتی الآن نیز در خود احساس کنی. لطفاً تمام احساسات خود را در آن لحظه برایم توضیح بده.

گری بعد از چند ثانیه گفت: خیلی خسته و عصبانی بودم و به دلیل لغو آن قراردادی که ماه‌ها برایش تلاش کردم احساس شکست می‌کردم. دلم می‌خواست از این شغل استعفا بدهم و دیگر فکرش را نکنم. دوست داشتم بروم یک جای خلوت تنها زندگی کنم. جایی که هیچ گونه مسئولیتی در آن نداشتم.

به او گفتم: آیا در آن لحظه دوست داشتی با فرن همبستر شوی؟ آیا حس عشقی و عاطفی خوبی نسبت به او داشتی؟ آیا از قبل برای رابطه جنسی با او تحریک شده بودی؟

گری گفت: حالا که این نکته را گوش زد کردی باید اعتراف کنم نه! اصلاً حالت تحریکی به من دست نداده بود.

به او گفتم: لابد تو احساس می‌کردی تنها چیزی که باعث سلب نگرانی‌هایت می‌شود رابطه جنسی بود!

گری پاسخ داد: فکر می‌کنم احتمالاً می‌خواستم فقط به فرن نزدیک شوم تا بفهمم آیا او هنوز من را دوست دارد، هنوز من معشوق او هستم و این که او هنوز مرا مورد حمایت خود قرار می‌دهد یا نه؟

به او گفتم: فکر کن اگر فرن فقط تو را در آغوش می‌گرفت بدون آن که روابط جنسی داشته باشید باز همین احساس را داشتی؟

گری به آرامی جواب داد: فکر کنم احساس بهتری پیدا می‌کردم، شاید حالم بهتر می‌شد حتی خوب‌تر از حالی که بعد از رابطه جنسی با او داشتم.

[گاهی اوقات تنها دلیل مردان برای نزدیکی با زنان تضمین اطمینان خاطر مجدد می‌باشد به جای آن که با گفتمان و صحبت این موضوع را با زنان در میان بگذارند از رابطه جنسی شان استفاده می‌کنند.]

همان گونه که در این داستان متوجه شدید گری تنها می‌خواست از طریق رابطه جنسی بفهمد که آیا هنوز همسرش دوستش دارد یانه؟ در حالی که نمی‌دانست بدون رابطه جنسی هم می‌توان با صحبت و گفتمان متوجه این موضوع شد. فرن با شنیدن صحبت‌های گری گفت: عزیزم اصلاً نمی‌دانستم آن روز ناراحت بودی. گری را محکم در آغوش خود گرفت و ادامه داد: فکر می‌کردم از دست من ناراحتی، وای اگر می‌دانستم از یک موضوع دیگر ناراحت شده‌ایی حتماً کمکت می‌کردم.

گری و فرن توافق کردند توصیه‌های زیر را با همکاری هم در زندگی

زناشویی به کار گیرند و ماه بعد برای اعلام نتیجه تلاششان به من مراجعه کردند.

فرن این گونه گفت: اوضاع خیلی بهتر شده طوری که هرگاه گری از چیزی ناراحت است و باعث تنش عصبی‌اش شده قبل از رابطه جنسی کنار هم دراز می‌کشیم و برای دستیابی به آرامش با هم صحبت می‌کنیم و این کار باعث می‌شود کمی از ناراحتیها و غصه‌هایش تخلیه شود. اوایل کار گاهی می‌خواست با من همبستر شود ولی من احساس می‌کردم تمام وجودش در اختیار من نیست. من تمام مواردی را که با همکاری هم یاد گرفته بودیم را در گوشش زمزمه می‌کردم و او سریعاً مرا در آغوشش می‌گرفت و می‌بوسید وسعی می‌کرد احساساتش را ابراز کند. در ابتدا این کار برایش آسان نبود اما عامل مهمی که وجود داشت این بود که وقتی گری احساساتش را با من در میان می‌گذاشت احساس راحتی بیشتری می‌کرد. من هم به او بیشتر از قبل محبت می‌کردم و این کار باعث می‌شد با میل و رغبت با هم همبستر شویم و از سر عشق ورزی رابطه جنسی داشته باشیم نه از روی تخلیه جنسی و نگرانی‌های کاری.

گری با خنده گفت: در مقایسه با قبل روابط جنسی بیشتری با فرن دارم. الآن می‌فهمم که بسیاری از اوقات مشکل می‌توانستم احساسات درونی ام را در آن لحظه بفهمم. اما هر بار که این کار را می‌کنم احساس خوبی به من دست می‌دهد و فرن هم خیلی خوب به نیازهایم پاسخ می‌دهد.

راه حل:

درباره‌ی این روش با همسرتان گفتگو کنید آن هم نه در رختخواب بلکه از او بخواهید این فصل از کتاب را بخواند و سپس نظرش را از او بپرسید.

۱. به او نگوئید: فهمیدم از موضوعی ناراحت بودی و می‌خواستی با همبستری مقداری از تنش عصبی‌ات را تخلیه کنی. بلکه به او بگوئید: دوست دارم رابطه‌ی جنسی ما از قبل بهتر شود، عزیزم بهتر است. به توصیه‌های ارائه شده در این کتاب توجه کنیم تا نتایج آن را در زندگی مان لمس کنیم.

۲. هرگاه از نزدیکی همسرتان به خود از لحاظ جنسی احتمال دادید که به دلیل مخفی نگه داشتن احساست و یا انکار موضوع خاصی است مکان امنی را برایش فراهم کنید تا بتواند احساساتش را با شما در میان بگذارد.

تصور کنید همسرتان میل جنسی دارد و شما گمان می‌کنید که او به دنبال تخلیه درون است در حالی که عامل دیگری او را می‌رنجاند.

[به او نگوئید: به من نزدیک نشو. من می‌دانم تو از چیز دیگری ناراحتی و تا وقتی که به من نگویی چه شده است اجازه همبستری با من را نداری.
بلکه به او بگوئید: عزیزم، خیلی دوست دارم قبل از همبستری کمی کنار هم دراز بکشیم، دوست دارم همدیگر را در آغوش بگیریم تا احساس نزدیکی به هم کنیم.]

بعد احساساتی را که احتمال می‌دهید همسرتان می‌تواند تجربه کند را به صورت دعوتی برای بیان احساسات و علایقش پیش بکشید و ادامه دهید:

۱) عزیزم هفته سخت و پرکاری را گذرانده‌ای این طور نیست؟ اما باید بهت بگویم از این که در کنار تو هستم و تو را به عنوان همسرم انتخاب کرده‌ام احساس غرور و سربلندی می‌کنم. و با این که پروژه سختی را قبول کرده‌ایی اما مطمئنم که در تکمیل آن موفق می‌شوی.

۲) عزیز دلم، فکر کنم از وقتی که با مادرت صحبت کردی کمی ناراحت شده‌ایی! درسته؟

۳) می‌دانم از این که پدرت شنوایی اش را از دست می‌دهد دلخوری، درکت می‌کنم.

۴) قربونت برم درسته که هزینه‌های اضافی این ماه خسته‌ات کرده اما بهت کمک می‌کنم تا این همه فشار را تحمل نکنی، می‌دانم تحمل این همه هزینه‌های اضافی ترسناک است.

با تمرین می‌توانید احساس امنیت را برای همسرتان از طرف خود بوجود آورید و او با احساساتش تماس برقرار می‌کند. شما می‌توانید به روش‌های زیر نقطه‌ی امنی را برایش مهیا کنید:

- با بیان درک احساساتش
- او را هرگز آدم ضعیف و بدون عزت نفس خطاب نکنید و طوری به او واکنش نشان ندهید که خودش را به دلیل ضعفش محکوم کند.
- مانند بسیاری از زنانی که برای مشاوره این مشکل نزد من آمده‌اند باید عرض کنم درک این راز مردان باعث ایجاد روابط جنسی مطلوب‌تر و

ارضاء کننده‌تر می‌شود.

[وقتی که محیط امنی را برای بیان احساسات همسرتان آماده می‌کنید باید صمیمیت و محبت را در خودتان افزایش دهید چرا که روابط جنسی در این حالت بسیار پرحرارت و ارضاء کننده‌تر خواهد شد.]

راز شماره ۲: مردان زمانی که آنها را از ایجاد تماس جنسی پس می‌زنید از لحاظ عاطفی احساس طرد شدگی می‌کنند

تصور کنید شوهرتان شما را در آغوش می‌کشد و می‌بوسد و شما در می‌یابید نیاز به تماس جنسی دارد اما نمی‌خواهید انجامش دهید. در این مواقع چه می‌کنید؟

- ***می‌توانید ناراحتی خود را با بی‌علاقگی نشان دهید تا بفهمد حوصله‌اش را ندارید.***
- ***می‌توانید از خستگی خود بگوئید و طوری واکنش نشان دهید که او صرف نظر کند.***
- ***می‌توانید به او بگوئید: «اوه، عزیزم اصلاً حوصله‌اش را ندارم. خیلی خسته‌ام.***
- ***می‌توانید با بی‌میلی به عشق بازی او تن دهید در حالی که در رختخواب مثل یک جسد دراز کشیده‌اید و ذهنتان جای دیگری مشغول***

است. به طور مثال به برنامه‌ریزی فردایتان فکر می‌کنید یا آن‌که کدام یک از لباس هایتان را به خشکشویی ببرید.

پاسخ صحیح به هر کدام از موارد فوق مجاز نمی‌باشد چرا که تمایل و روابط جنسی یکی از اصلی‌ترین و مهمترین راه‌های عشق ورزی و علاقه‌ی مردان است و آنها در هنگام عشق ورزی احساس می‌کنند عملاً چیزی را از وجود خودشان به شما می‌بخشند. و خواهان نزدیکی به همسرشان از نظر روحی و جسمی هستند.

[مد نظر داشته باشید نزدیکی همسرتان به شما به معنای تقاضای تماس جنسی نمی‌باشد بلکه با این کار قصد دارد به شما بفهماند که مرا در آغوشت بگیر، مرا دوست داشته باش.]

باید عرض کنم شاید همسرتان از این گونه عوامل درونی مطلع نباشد اما اگر صحبت‌های بنده را قبول ندارید برای یک مرتبه او را از تماس جنسی با خود پس بزنید و شاهد عکس العمل او باشید. چرا که عکس العملش به گونه‌ایی خواهد بود که شما موجودیت و شخصیت او را زیر پا گذاشته‌اید.

با اکثر مردانی که گفتگو کردم از این موضوع گله‌مند بودند که وقتی همسرشان از همبستری آنها امتناع می‌کنند در وجودشان احساس حقارت می‌کنند. گویی او از گفته شما که «الان خسته‌ام و حوصله ندارم» این طور می‌پندارند که «تو را دوست ندارم، تو تودل برو نیستی، تو بدی». احتمال

دارد همسرتان حتی نتواند حس طردشدگی از طرف شما را درک کند اما او ممکن است با طرد هر گونه مسائل جنسی از طرف شما به دنبال روابط جنسی نامشروع برود تا از این راه از شما انتقام بگیرد و شما را نسبت به مسائل جنسی برای همیشه ترک کند. دلیل مهم آن، این مورد است که:

[مردان عاشق زنانی هستند که بدون هیچ واهمه‌ایی بگویند ما هم از روابط جنسی لذت می‌بریم.]

اکثر زنان از تقاضای روابط جنسی و شروع آن قبل از شوهرشان هراس دارند اما باید بدانید وقتی برای تمایلات جنسی با شوهرتان راحتید شوهرتان احساس امنیت می‌کند و به شما نشان می‌دهد که چقدر دوستتان دارد و باید این مورد را آویزه گوش خود کنید که مردان از شنیدن کلمه «نه یا طرد شدن» متنفرند و این که مردان همیشه شروع کننده‌ی روابط جنسی باشند به عشق‌تان آسیب می‌رسد و این اطمینان را به شما می‌دهم که اگر گاهی اوقات شما شروع کننده این رابطه باشید همسرتان جذب شما شده و تشکر می‌کند.

راه حل:

همیشه عامل دفع تمایلات جنسی همسرتان نباشید. البته منظورم این نمی‌باشد که همیشه باید جواب مثبت به تقاضای آنها داد بلکه مقصودم این است که اصلی‌ترین ناحیه آسیب پذیری مردان دفع رابطه جنسی است بنابراین به طرزی خاص پذیرای آن باشید.

[به او نگوئید: وای الآن خسته‌ام، بهتره که همدیگررا در آغوش بگیریم. کنار هم بخوابیم تا ببینیم احساس بعدی‌مان چگونه است؟ آیا می‌توان ادامه داد یا نه؟
بلکه به او بگوئید: «عزیزم من تو را خیلی دوست دارم اما اگر نظرم برایت مهم است زمان بعد با هم همبستر شویم چرا که به خاطر کارهای زیادی که امروز انجام داده‌ام عصبی هستم. و مطمئنم با این همه خستگی نمی‌توانم آن طور که دوست داری ارضاءات کنم. این بار فقط همدیگر را در آغوش می‌گیریم و منتظر شویم تا بچه‌ها بخوابند.]

دانستن این نکته مهم است که هرگاه همسرتان به شما تقاضای همبستری کرد و شما حوصله چندانی برای انجام آن نداشته‌اید برای جلوگیری از احساس آسیب پذیری همسرتان به او عشق و محبت نثار کنید و با در آغوش کشیدن او و گفتن جملات عاشقانه و دوستت دارم شما می‌توانید او را ارضاء کنید.

[در زمانی که حوصله‌ی ارتباط جنسی را نداشته‌اید اگر خواستید به رابطه‌ی جنسی نه بگوئید اما به دوست داشتن و عشق ورزی به همسرتان نه نگوئید.]

چرا که با بیان این احساسات، حال همسرتان بهتر خواهد شد و او مطمئن است بعد از کمی ناز و نوازش و بوسیدن شما به خواسته خود خواهد رسید.

راز شماره ۳: تصور غلط از تحریک شدن مرد

بنده می‌دانم با ارائه این موضوع توجه شما به آن جلب می‌شود چرا که در این موضوع نکاتی وجود دارد که بسیاری از زن‌ها از آن بی‌خبرند.

[تحریک مرد به این معنا نیست که می‌خواهد با شما همبستر شود و یا حتی از لحاظ جنسی تحریک شده است.]

بنده این موضوع را خطای حسی از نعوظ مرد انتخاب کرده‌ام. چرا که در این موضوع اسراری وجود دارد که بسیاری از زنان آنها را درک نکرده‌اند. زنان تصور می‌کنند تحریک مرد به این معناست که همسرشان آماده اعمال روابط جنسی است. البته باید عرض کنم در بسیاری از اوقات این تصور درست است اما همیشه اینطور نبوده است. دانستن اطلاعات زیر خالی از لطف نمی‌باشد، لطفاً توجه کنید:

تحریک مرد توسط افزایش جریان خون اتفاق می‌افتد و دلایل آن

می تواند برخی از عوامل غیرجنسی باشد:

۱) مثانه پر قبل از بیدار شدن از خواب صبحگاهی می تواند باعث افزایش خون در آلت مرد شود.

۲) فشار و جذب لباس‌های تنگ و یا نشستن طولانی در جای نه چندان راحت، سبب این حالت می‌شود. چرا که آلت مردانه از سیستم اعصاب حسی و لامسه‌ای تشکیل شده که فشار در این ناحیه باعث افزایش جریان خون و در نهایت تحریک مرد می‌شود.

۳) اضطراب و تنش‌های عصبی باعث تحریک مرد می‌شود. وقتی همسر تان ناراحت و عصبی است با انقباض رگ‌های خونی در آلتش فشار خون افزایش می یابد و باعث تحریک آن ناحیه می‌شود.

چگونه تصور غلط از تحریک مردان سبب بروز مشکلاتی در روابط زنان با همسرانشان می‌شود؟

◘ تصور کنید که او از لحاظ جنسی تحریک شده و احساس می‌کنید که در ارضاء همسر تان مسئولید.

اما باید عرض کنم این تصور ممکن است سبب بروز سوء تفاهماتی بین شما و همسر تان شود. یکی از مراجعینم می‌گفت: «همسرم با پوشیدن شلوار جین تنگ و رانندگی در یک مسافت طولانی دچار چنین مشکلی می‌شود. وقتی مرا می‌دید با محبت مرا در آغوش خود می‌گرفت و می‌بوسید چرا که احساس می‌کردم او به همبستری من نیاز دارد و با آن که گاهی اوقات حوصله همبستری با او را نداشتم اما به این کار تن می‌دادم و همیشه بعد از

اِعمال آن می‌گفت: عزیزم از این که غافلگیرم کردی ممنونم چرا که من انتظار همبستری با تو را نداشتم.»

▣ تصور کنید چیز دیگری سبب تحریک همسرتان شده است و شاید به این دلیل از او دلخور شدید.

فرض کنید او با دوست شما تلفنی صحبت کرده بعد از اتمام صحبت‌هایش در می‌یابید او تحریک شده است. آیا فکر می‌کنید دوستتان او را تحریک کرده؟ باید بگویم: نه، اصلاً این طور نمی‌باشد.

چرا که تنها به دلیل عدم آگاهی از خطای حسی تحریک مرد خود به اشتباه فرض می‌کنید که کسی یا موردی غیر از شما او را تحریک کرده است و او نیاز به روابط جنسی دارد.

راه حل:

۱) وقتی در این گونه مواقع اطمینان دارید می‌توانید از او خیلی صریح بدون رودربایستی بپرسید. تصور کنید صبح وقتی همسرتان از خواب بیدار می‌شود تحریک شده و اطمینان ندارید که واقعاً او نیاز به همبستری دارد یا نه؟ بنابراین شما ۲ انتخاب بیشتر ندارید:

[انتخاب اول: از او بپرسید آیا تحریک شده و نیاز به همبستری دارد یا نه؟
انتخاب دوم: (در این انتخاب به بنده اعتماد کنید حتی اگر تصور می‌کنید اشتباه کرده‌اید اما همسرتان اصلاً ناراحت نخواهد شد.) با او همبستر شوید چرا که مردان به گونه‌ایی هستند که با نوازش و بوسیدن تمایل به میل جنسی پیدا می‌کنند بنابراین اگر تحریک او از قبل اعمال جنسی نبوده باشد اما با ناز و نوازش‌ها و محبت و عشق‌ورزی شما خیلی زود به تحریک جنسی روی می‌آورد.]

۲) می توانید در مورد این موضوع با او صحبت کنید چرا که شوهرتان بهتر از هر کسی دیگر از بدن خود آگاهی دارد. از او بخواهید نظرش را به شما بگوید. شاید او نخواهد چیزی را به شما بگوید تنها حرفش این باشد هرگاه او را تحریک شده دیدید تصور کنید او نیاز به همبستری دارد. به شما اطمینان می‌دهم در این گونه موارد شما به دستاوردهای جدیدی در مورد همسرتان می‌رسید.

راز شماره ۴:

هر چه بیشتر با همسرتان همبستر شوید او نیز بیشتر با شما عشق ورزی خواهد کرد، گاهی اوقات احساس می‌کنید که همسرتان به نوازش‌های قبل از همبستری تمایل ندارد و لذتی از آن نمی‌برد بلکه دوست دارد هر چه زودتر با شما نزدیکی کند و تصور می‌کنید تمامی حرکاتش از روی عشق و

محبت می‌باشد.

«ای کاش شوهرم کمی در روابط جنسی‌اش با من با محبت‌تر رفتار می‌کرد با آن که می‌دانم دوستم دارد اما در همبستری با من عجول است. چرا که من دوست دارم روابط جنسی مان طولانی‌تر باشد و با پیش نوازی بیشتری با من همبستر شود اما او دوست دارد زود معاشقه را تمام کند».

باید عرض کنم تفاوت زیادی بین «عشق ورزی» و «همبستری» وجود دارد. چرا که تنها لذت اجرای همبستری به همسر تان بر می‌گردد در حالی که همبستری همراه با احساس و عاطفه بیشتر به مبنای عشق ورزی به هر دوی شما بر می‌گردد.

گاهی با شوهر تان روابط جنسی بدون پیش نوازی داشته باشید یا پیش‌نوازی داشته و همبستری با هم را نداشته باشید و گاهی یا هر دو را با هم دارید یعنی عشق‌ورزی و پیش نوازی همراه با همبستری و روابط جنسی که بهترین عامل ارضاء کننده و تحریک آن برای زن و شوهر می‌باشد. بنده در طول مشاوره‌ام با زنان و مردان بسیاری در این خصوص صحبت کرده‌ام که دریافتم در نهایت زنان به عشق ورزی و پیش نوازی و مردان به عمل جنسی علاقه دارند.

زنان موارد زیر را دوست دارند:

- **در آغوش کشیدن.**
- **بوسیدن و نوازش کردن.**
- **عشق ورزی و لمس کردن.**
- **رد و بدل صحبت‌های عاشقانه و پر از احساس.**
- **پیش نوازی آرام.**

مردان موارد زیر را دوست دارند:

- **رمانتیک بودن.**
- **خود جوشی و خود انگیختگی.**
- **شور و حرارت فیزیکی و جسمی**
- **بازی گوشی و عمل جنسی همراه با شهوت و اوج لذت.**

باید بگویم این خواسته‌های جنسی مختلف به تفاوت‌های زن و مرد برمی‌گردد.

تجربه‌ام ثابت کرده مردان بیشتر به موفقیت و زنان بیشتر به صمیمیت گرایش دارند و می‌توان در روابط جنسی نتیجه گرفت که مردان بدون آن که عشق بازی کنند تمایل به عمل جنسی دارند در عوض زنان خواهان عشق بازی و عشق ورزی هستند تا این که عمل جنسی انجام دهند.

البته منظورم این نیست که زنان از عمل جنسی خوششان نمی‌آید همان طور که مردان هم کاملاً از عشق بازی بدشان نمی‌آید. اما این امتیازات بیشتر

به چشم می‌خورد. موضوع زیر یکی دیگر از اسرار کشف شده مردان است، توجه کنید.

[اغلب مردان برای رسیدن به همبستری، عشق بازی را نیم کاره رها می‌کنند چرا که بیشتر تمایل به عمل جنسی دارند اما از بازگو کردن خواسته‌ی خود به طور مستقیم هراس دارند تا شما آنها را پس نزنید.]

یافتن علت عشق بازی کُند و بی‌احساس قبل از عمل جنسی در مردان

یکی از مراجعینم می‌گفت: فهم این راز درباره‌ی مردان در رابطه‌ی جنسی‌شان برایم مانند یک کشف بزرگ مهم بود و باید اعتراف کنم درک این راز را مدیون شوهرم هستم. چرا که یک شب از پیش نوازی‌های او لذت نمی‌بردم در حالی که رابطه‌ی جنسی پر از شور و حرارتی داشتیم. و نمی‌دانستم چرا نوازش هایش در من اثر نمی‌گذاشت. تا جایی که از او پرسیدم: «عزیزم واقعاً تمایل به عمل جنسی داری؟» او گفت: «بله». گفتم: «اما فکر کنم این طور نباشد. چرا که مثل همیشه لذت نمی‌بری، مشکلی پیش اومده؟»

بعد از چند لحظه سکوت با لبخند گفت: «خب، راستش را بخواهی امشب حوصله‌ی عشق بازی و پیش نوازی را ندارم فقط خیلی تحریک شده‌ام و می‌خواهم زودتر عمل جنسی را انجام دهم.»

او گفت: «خجالت می‌کشیدم که از تو این را درخواست بکنم. فکر کردم

تصور تو از من یک مرد بی‌احساسی باشد که در عمل جنسی برای احساسات تو اهمیت قائل نمی‌باشد و مطمئنم که زنان از این جور مردان بدشان می‌آید و دوست داشتم تو هم لذت ببری. آخر نمی‌دانم چرا امشب اصلاً نمی توانم رُمانتیک باشم. اکثر مردان دهه ۱۹۹۰ به تغییر و تحول جنسی به طور کلیشه‌ای نگاه می‌کنند چرا که تحول جنسی پیش نوازی و محبت را مطرح کرده و آن را به همه‌ی مردان توصیه می‌کنند.

مردان «خودبین» که فقط حدود ۲ دقیقه را به پیش نوازی اختصاص می‌دهند و یک دفعه به اجرای عمل جنسی روی می‌آورند اکثراً از این که چرا همسرشان به اوج لذت نمی‌رسند تعجب می‌کنند و باید بگویم هر مردی که خودش را روشنفکر و امروزی می‌داند در حین رابطه‌ی جنسی دوست ندارد مانند یک حیوان عمل کند چرا که زنان به دلیل عدم تفکر مرد به او در حین اجرای عمل جنسی عصبی می‌شوند و تصور می‌کنند آنها مردانی خودخواه و بی احساسند در حالی که به شما قول می‌دهم مردان این طور نیستند.

[وقتی که مردان بدون پیش نوازی سراغ عمل جنسی می‌روند چندان نیز بی‌احساس و خودخواه نیستند بلکه در این رفتارشان مقادیری خودجوشی، تسلیم در مقابل عشق وجود دارد در صورتی که در یک معاشقه برنامه ریزی شده قدم به قدم عشق بازی در او می‌جوشد.]

مردان به همان اندازه به این شهوت نیاز دارند که زنان نیز به پیش نوازی قبل از عمل جنسی نیازمندند. از جمله اشتباهاتی که زنان مرتکب می‌شوند تفکر به میزان دوست داشته شدن خودشان از نظر همسرشان است. و تصور می‌کنند وقتی همسرشان بدون عشق بازی عمل جنسی را مرتکب می‌شود به زن خود اهمیت قائل نیست و او را دوست ندارد و اگر ما به مردان گاهی اوقات اجازه شهوت در انجام عمل جنسی دهیم آنها نیز بهتر با زنان عشق ورزی می‌کنند.

[توجه: منظور بنده این نیست که مردان باید غیر احساسی، آزاردهنده و نامهربان باشند و حتی اگر شما حاضر به عمل جنسی با او نباشید بالاجبار دندانهایتان را به هم بفشارید و به این کار تن دهید.]

در صورتی که به شما اطمینان می‌دهم هیچ وقت همسرتان حاضر به اجبار شما برای عمل جنسی نیست. اگر دریافتید که او به پیش نوازی

علاقه‌ای ندارد و تنها به اجرای عمل جنسی فکر می‌کند توصیه می‌کنم با او صحبت کنید و به مشاوره بروید و ریشه‌ی این رفتار را بیابید و اگر دریافتید او اصلاً حاضر به محبّت و عشق ورزی به شما نیست بدانید که او لیاقت زندگی با شما را نداشته و نباید او را بیش از این تحمل کنید.

چگونه کارن و تیموسی شور عشق از دست رفته ازدواجشان را برگرداندند؟

کارن ۳۶ ساله منشی دفتر وکالت و تیموسی ۳۹ ساله مشاوره امور رایانه، روزی برای مشاوره در مورد روابط جنسی شان نزد من آمدند. کارن این گونه شروع کرد:

با وجود تکرار و دفعات روابط جنسی اما هیچ گونه تفاهمی نداریم. بسیاری از اوقات احساس می‌کنم او آدم عجولی است و این حالت مرا از لذت جنسی سرد می‌کند.

تیموسی گفت: من در حین اعمال جنسی سعی خودم را می‌کنم و دوست ندارم خشن رفتار کنم و اصلاً نمی‌دانم چرا کارن در مورد من این گونه تصور می‌کند.

به این مسئله احتمال دادم که کارن دوست ندارد بدون عشق بازی و پیش نوازی مرتکب عمل جنسی شود. از تیموسی پرسیدم: «می توانی زمانی را که فقط شهوت داشتی را به خاطر بیاوری؟»

او جواب داد: «بله، هفته‌ی پیش که از یک مهمانی برگشته بودیم.»

گفتم: «لطفاً بیشتر توضیح بده که چه اتفاقی افتاد؟ آیا به کارن گفتی که

فقط شهوتی هستی؟»

گفت: «نه، چرا که نمی‌خواستم با این حرف هایم مجبورش کنم. چرا که اخلاقش را کاملاً می‌دانم. او دوست دارد عمل جنسی را با چندین دقیقه پیش نوازی بگذراند. بنابراین تا زمان خواب صبر کردم.»

کارن گفت: «آن شب تیموسی خیلی بی‌احساس بود واصلاً دلیلش را نمی‌فهمیدم. پیش نوازی اش را مثل آدمی آهنی روی من اجراء کرد.»

از تیموسی پرسیدم: «آیا متوجه کارت بودی که مثل آدم اهنی رفتار می‌کنی؟»

او پاسخ داد: «بله، الآن که به این موضوع فکر می‌کنم در می‌یابم که اصلاً حوصله‌ی فرایند طولانی قبل از عمل جنسی را نداشتم. کارن همیشه می‌خواهد رمانتیک باشم. در صورتی که من همیشه آمادگی این نوع رفتار را ندارم.»

از کارن پرسیدم: «از این که اگر گاهی اوقات روابط جنسی تان کوتاه و شهوتی باشد چه حسی داری؟»

جواب داد: «تا به حال راجع به این موضوع فکر نکرده‌ام. دوست دارم همیشه عشق بازی را داشته باشیم. چرا که می‌ترسم عمل جنسی کثیف و آلوده باشد و نگرانی‌ام از این است که اگر تیموسی فقط مرا برای عمل جنسی اش بخواهد مرا دوست نخواهد داشت.»

به تیموسی گفتم: «لطفاً احساسی واقعی‌ات را در این گونه موارد توضیح بدهید.»

او با لبخندی گفت: «خب خیلی ساده است من عاشق کارن هستم او از

نظر من زیبا، جذاب و دوست داشتنی است. ولی موضوع این است که گاهی نمی‌توانم صبر کنم ولی به این معنا نیست که برایش ارزش قائل نیستم.

کارن مانند بسیاری از زنان تصور می‌کرد وقتی همسرش شهوتی است او را دوست ندارد و یا قصد سوءاستفاده از او را دارد در حالی که واقعاً عکس این قضیه وجود دارد. تیموسی کارن را بسیار دوست داشتنی و جذاب می‌داند و برایش احترام و ارزش قائل بود.

در نهایت تیموسی پذیرفت که هرگاه حوصله‌ی پیش نوازی و عشق بازی را ندارد کارن را متوجه وضعیتش کند و کارن هم پذیرفت وقت هایی که فقط شهوت را دوست دارد خود را کنترل نکند و خواسته‌هایش را از او بخواهد. از آنجا که تیموسی همواره مطابق میل کارن رفتار می‌کرد، کارن پذیرفت که غیرمنصفانه است که گاهی اوقات به حرف و نظر تیموسی احترام نگذارد.

بنده در زمان بعدی خیلی زود متوجه تغییرات رابطه‌ی آنها شدم. بسیار با هم مهربان بودند و احساس آرامش بیشتری در کنار هم می‌کردند. کارن این گونه شروع کرد که: باید بگویم در جلسه‌ی قبلی اصلاً از توصیه‌های شما راضی نبودم اما گفته‌هایتان به طور تئوری درست به نظر می‌رسید و من آنها را درک کردم. و قبول دارم در گذشته همیشه همه‌ی موارد بر طبق میل بنده بوده اما الان پذیرفته‌ام که خواسته‌های تیموسی مهم است و حتی اوضاع خوب الآن را نمی‌توانم باور کنم چرا که تیموسی به نیازهای جنسی من خیلی خوب توجه می‌کند و قبلاً فرض می‌کردم این رضایت تنها از طریق پیش نوازی و عشق بازی امکان‌پذیر می‌باشد. اما بعد از توجه به توصیه‌های

شما گاهی تنها به عمل جنسی تن می‌دهم به اندازه‌ایی از آن رضایت دارم. که فکر می‌کنم واقعاً دوست داشتنی‌ام و با عمل جنسی بدون عشق بازی هم به لذت می‌رسم.

تیموسی با لبخند در ادامه صحبت‌های کارن گفت: موضوع جالب‌تر این است وقتی که تمایل به پیش نوازی در مدت طولانی دارم کمتر در مقابل خواسته‌هایم از خود مقاومت نشان می‌دهم.»

راه حل:

۱) در مورد روابط جنسی خود با همسرتان گفتگو کنید.

احتمال دهید که شاید همسر شما مانند بسیاری از مردان دیگر از ابراز عمل جنسی و شهوتش می‌ترسد و از او بخواهید که هرگاه چنین حالتی دارد، به شما بگوید. و باید بدانید گاهی اوقات پیش نوازی‌های عجولانه حاکی از همین عمل است وباید بدانید این گونه رفتار نشانه‌ی بی علاقه گی همسرتان به شما نیست.

۲) به همسرتان اجازه عمل جنسی یکباره را بدهید.

به شما توصیه می‌کنم قضاوت‌های خود را درباره‌ی عمل جنسی ارزیابی کنید. چراکه به زنان در دوران کودکی چنین آموزش غلطی داده‌اند که اگر زنی به روابط جنسی فکر کند گناه کرده و زن کثیف و بدی است. بنابراین زنان شهوت خود را با این آموزش غلط سرکوب می‌کنند و یا آن را منکر می‌شوند. زنان تلاش می‌کنند تا عمل جنسی را از رابطه‌ی عشقی و پر از مهر

و محبت جدا کنند. سعی کنید در زندگی زناشوئی تان با همسر خود عمل جنسی داشته باشید بدون آن که از او انتظار پیش نوازی طولانی را داشته باشید. به او مانند کارن بگوئید اجرای عمل جنسی یک باره چندان نامطلوب و بی‌لذت نیست و راجع به احساسات خود با همسر تان صحبت کنید.

۳) اگر متوجه شده‌اید که همسر تان چندان به پیش نوازی تمایل ندارد دلیل بی‌میلی او را جویا شوید.

در رختخواب مانند یک زن بی‌احساس دراز نکشید و شروع به انتقاد از او نکنید بلکه دلیل کارش را بپرسید. احتمالاً حوصله‌ی پیش نوازی را ندارد و شاید شما هم به ارضاء بدون پیش نوازی علاقه داشته باشد.

اگر تمایل به عمل جنسی یک باره نداشت در کنار او دراز بکشید او را به آغوش بگیرید و نوازشش کنید. به این نکته توجه داشته باشید که اگر شما شوهر تان را خوب می‌شناسید و می‌دانید که برای شما احترام قائل است و به پیش نوازی اهمیت می‌دهد این کار را بکنید در غیر این صورت حتماً با او به نزدیک مشاور مراجعه کنید.

راز شماره ۵: چرا مردان گفتگو را در حین عمل جنسی دوست ندارند

آیا تا به حال با مردی که مشغول حساب کردن امور اقتصادی‌اش است و یا مشغول خواندن روزنامه و یا تماشای تلویزیون می‌باشد صحبت کرده‌اید؟ چه عکس العملی از خودشان بروز داده‌اند؟

احتمالاً داد و قال راه می‌انداخته که: الآن زمان مناسب برای صحبت

نیست، مگر نمی‌بینی کار دارم، نمی توانم روی کارم تمرکز داشته باشم! با صحبت‌هایت کنترل کار از دستم خارج می‌شود

آیا تا به حال به این نکته توجه کرده‌اید که انجام ۲ کار در یک زمان برای مردان چقدر سخت است؟

شما به عنوان یک زن توانایی انجام چند کار را در آن واحد دارید و تصورتان این است که مردان هم به مانند شما دارای همچین قابلیتی هستند. شما خیلی راحت با تلفن صحبت می‌کنید در حالی که تلویزیون تماشا می‌کنید و یا مشغول مرتب و تمیز کردن ناخن‌هایتان هستید.

آیا تا به حال در هنگام همبستری با شوهرتان شروع به صحبت کردن با او کرده‌اید و بعد دریابید که او صحبت‌های شما را در حین روابط جنسی به سختی تحمل می‌کند؟ باید بگویم این راز با پاسخ زیر کشف می‌شود:

> [مردان مانند زنان نمی‌توانند در یک زمان دو کار را انجام دهند چرا که توانایی تمرکز روی چند کار در آن واحد را ندارند.]

در فصل ۴ در مورد ویژگی‌های مغز مردان بحث کردیم که نیم کره راست مغز مرد مسئول فعالیت‌های از قبیل: تطابق و هماهنگی بینایی، حرکتی می‌باشد در حالی که نیم کره چپ مغز مرد مسئول فعالیت‌هایی نظیر کلامی و گفتاری می‌باشد.

محققان بیان می‌کنند که مغز مردان در هنگام تغییر تمرکز از فعالیتی به فعالیت دیگر باید از یک روش متفاوتی تغییر وضعیت دهد. برای مثال: در

هنگام اجرای عمل جنسی وقتی همسرتان به شما نگاه می‌کند و یا شما را لمس می‌کند از نیم کره‌ی راست مغز خود کمک می‌گیرد و وقتی شما در حین اجرای این عمل با او صحبت می‌کنید می‌بایست او از نیم کره چپ مغزش برای درک صحبت‌های شما کمک بگیرد و این تغییر وضعیت نیاز به تلاش او دارد در حالی که هر دو نیم کره‌ی چپ و راست زنان جهت انجام دو کار مختلف با هم فعالیت می‌کنند. چرا که برای زنان صحبت کردن در هنگام عمل جنسی یا حساب و کتاب دفتری در هنگام تماشای تلویزیون کاملاً طبیعی و آسان می‌باشد. و با بیان این تفاوت‌های ساختاری زن و مرد می‌توان دریافت که چقدر صحبت کردن در حین اجرای ارتباط جنسی برای مردان سخت می‌باشد. و حتی بیان احساسات و علایق به واسطه‌ی تغییر فرهنگ‌ها و اوضاع اجتماع برای مردان مشکل شده است و این را باید عرض کنم که توقع گفتگو و بیان احساسات و عواطف در هنگام معاشقه جنسی از مردان جزء محالات محسوب می‌شود. البته منظورم این نمی‌باشد که مردان در هنگام همبستری دوست ندارند علایق و احساساتشان را بروز دهند بلکه این کار برایشان راحت و اسان نمی‌باشد. گاهی شوهرتان در رختخواب طوری وانمود می‌کند که اهل صحبت و گفتگو نیست و شما احساس می‌کنید او به شما علاقه‌ایی نداشته و شما را دوست ندارد و به اندازه‌ایی که شما به او عشق ورزی می‌کنید او با شما صمیمی نیست. در صورتی که مطمئن باشید او دوستتان دارد و در نیم کره‌ی راست خود که فاقد مرکز گفتاری و کلامی است احساس و تجربه می‌کند او متوجه صحبت‌های شما هست اما نمی‌تواند بدون استفاده از نیم کره چپ خود به شما پاسخ دهد و اگر جواب شما را

بدهد باید فعالیت نیم کره راست را متوقف کرده وایـن تـوقف لذت عـمل جنسی را از او می‌گیرد.

چرا هنگامی که زنان در رختخواب و در حین عمل جـنسی صـحبت می‌کنند مردان کلافه و عصبانی می‌شوند؟

در مورد این موضوع صحبت کردیم که اغلب مـردان بـه دلیـل آن کـه خودشان را مسئول انجام هر کاری می‌بینند در طول انجام کارها بـه طـور مشهودی فشار و سختی هایی را متحمل می‌شوند.

> [زمانی که در طول عمل جنسی با شـوهرتان گـفتگو مـی‌کنید، او احساس اجبار می‌کند که باید جواب شما را بدهد بنابراین این کار تمرکزش را روی انجام روابط جنسی به هم می‌زند.]

بسیاری از مردان به طور باور نکردنی از این موضوع گله دارنـد. لنـی مهندس ساختمان ۲۹ ساله این طور می‌گوید:

«وقتی با همسرم معاشقه دارم اصلاً نمی‌توانـم روی صـحبت کـردن او حساب باز کنم. وقتی همسرم در هنگام همبستری با من زیادصحبت می‌کند مجبورم برای این که ناراحت نشود جوابش را بدهم و این وضـعیت بـا عث می‌شود لذت این رابطه را سرکوب کند.»

اما با این مثال مـنظورم ایـن نـمی‌باشد کـه در طـول عـمل جـنسی از احساسات همسرتان چیزی نپرسید. چرا که زنـان دوست دارنـد در طـول

همبستری احساس امنیت کنند و به همسرشان بگویند دوستشان دارند و با آنها عشق بازی کنند و وقتی زنان در یابند همسرشان ساکت و آرام است احساس خوبی نداشته و رنجیده خاطر می‌شوند. اما با درک این راز به هر زنی کمک می‌کند که از ورود احساسات منفی در مورد این موضوع جلوگیری کنند.

راه حل:

۱)اطلاعات این فصل را با همسرتان در میان بگذارید و احساساتش را با صحبت کردن در رختخواب جویا شوید و مطمئن باشید وقتی صحبت‌هایی مانند جملات لنی را بشنوید شگفت زده می‌شوید. اما شما باید نیاز و خواسته‌های خود را از ایجاد صمیمیت کلامی در همبستری به او بگوئید و نیازهای او را درک کنید.

۲) تا آنجا که دوست دارید به هنگام همبستری می‌توانید صحبت کنید اما اگر جوابی نشنوید ناراحت نشوید اگر دوست دارید لذت و احساس خود را بروز دهید حتماً با او در میان بگذارید و به او بگوئید مجبور به پاسخ دادن به شما نیست اما شما این نیازتان را سرکوب نکنید چراکه این اجازه شما باعث می‌شود او احساس آزادی و راحتی کند تا این که هنگام صحبت هایتان احساس اجبار نکند.

۳) اگر عادت به گفتگو در همبستری و اجرای عمل جنسی دارید برای یک بار که شده همبستری بدون کلام را تجربه کنید. مطمئن باشید تجربه‌ایی را کسب خواهید کرد که نه تنها جالب توجه است بلکه در همبستری با

سکوت به لذت بیشتری خواهید رسید.

اگر شما زن پرچانه‌ای در هنگام معاشقه هستید به شما توصیه می‌کنم تمام راه کردهای فصل ۶ در مورد معاشقه در سکوت را بکار ببرید چرا که باعث ایجادامنیت در هر دوی شما می‌شود.

راز شماره ۶: چرا مردان بعد از رابطه جنسی خسته به نظر می‌رسند؟

«جری همیشه بعد از همبستری مثل کبک توی خودش می‌رود. در حالی که من دوست دارم با او صحبت کنم و در آغوشش بگیرم اما او دوست دارد سریع استراحت کند و بخوابد و با این رفتارش احساس می‌کنم طرد شده‌ام و در کنارش احساس امنیت نمی‌کنم.»

یکی از مراجعینم می‌گفت: «من همسرم را به اسم قورباغه می‌خوانم. شاید از کلمه‌ی قورباغه تعجب کنید چرا که همیشه او بعد از همبستری با من از رختخواب بیرون می‌آید به من می‌گوید می‌خواهد چیزی بنوشد یا دستشویی برود اما من مطمئنم او قصد دارد از من دور شود تا کمی به درون خودش مراجعه کند و وقتی با کلمه‌ی قورباغه صدایش می‌کنم می‌خندد زیرا می‌داند این کارش من را ناراحت می‌کند.»

بنده اطمینان دارم شما هم با این گونه رفتار همسرتان مواجه هستید و احساس می‌کنید بعد از روبط جنسی از لحاظ عاطفی و احساسی شوهرتان نسبت به شما سرد و بی‌تفاوت شده است.

[مردان بعد از همبستری سرد و بی‌روح می‌شوند. چرا که بعد از رسیدن به اوج لذت جنسی و از دست دادن کنترل شخصی، مجدداً خودشان را می‌یابند و کنترل خودشان را به دست می‌گیرند.]

چرا که همه‌ی ما زنان متوجه شده‌ایم که برای مردان این موضوع مهم است که کنترل امور را به دست بگیرند تا احساس قدرت کنند.

اخیراً مایکل مک گیل در گزارشی در مورد صمیمیت مردانه چنین بیان می‌کند که:

[یکی از دلایلی که مردان در مقایسه با زنان از لحاظ عاطفی کمتر احساسی هستند و اشتیاق کمتری به عشق ورزی و روابط جنسی دارند این است که می‌خواهند روی خود و دیگران تسلط داشته باشند و این رفتارشان باعث شده آنها مرموز به نظر برسند و کاملاًمشهود است که این انگیزه به قدرت برتری جویی آنها برمی‌گردد. این رفتاری را که آنها در تلاش برای کنترل آن هستند دو هدف عمده دارد:

۱. به او قدرت و عظمت می‌دهد که موفقیت در زندگی را برایش ایجاد کند.

۲.او را در مقابل واکنش‌های ممکنه از کاستی‌ها محافظت می‌کند.]

دکتر مک گیل در ادامه چنین اظهار می‌کند که:

«فکر قدرت، تسلط و تصور ذهنی خلاق و مثبت از خود برای یک مرد به قدری اهمیت دارد که تصور بیان احساسات و عاطفه و از دست دادن کنترل خود در ایجاد یک معاشقه تهدیدآمیز می‌باشد.

نیاز جنسی یک مرد باعث می‌شود که او را در موقعیت آسیب پذیری قرار دهد هر چند که در طول همبستری و معاشقه به اوج لذت جنسی می‌رسد اما از نظر روان شناختی از دست دادن کنترل شخصی در مقابل رسیدن به آرامش و تجربه‌ای لذت بخش ترسناک می‌باشد. بنابراین این طرز فکر آنها در ایجاد قدرت و تسلط روی امورباعث می‌شود که حتی بعد از همبستری و رسیدن به اوج لذت در فکر کنترل شخصی خویش باشند. اکنون با این تفاسیر می‌توانیددرک کنید که چرا اکثر مردان بعد از روابط جنسی در خود غرق می‌شوند.

جیم دندان پزشک ۴۱ ساله که از همسرش جدا شده است این موضوع را با یک دید برجسته‌ای این گونه توضیح می‌دهد که:

«بنده احساس می‌کنم که باید مابقی زندگی خود را با اختیار خود بگذرانم مانند کسی که مسئول و متعهد است و باید کنترل امور در دستش باشد. بنده بسیار مرد باعاطفه و پر از احساسی هستم. به هنگام همبستری، همسرم سر و صدای زیادی می‌کرد و این حالت او باعث ارضاء شدنم می‌شد. رسیدن به اوج لذت جنسی برایم بسیار مهم بود اما بعد از آن ناگهان احساس ناراحتی و شرمندگی می‌کردم، چرا که خودم را مردی محتاج و احساساتی در مقابل همسرم می‌یافتم و از معاشقه با او پشیمان می‌شدم. احساس می‌کردم معاشقه من، باعث شده که شبیه به یک مرد ضعیف جلوه

کنم. به همین دلیل بعد از همبستری به خودم می‌آمدم و مجدداً کنترل اوضاع را به دستم می‌گرفتم و احساس مردانگی می‌کردم.»

راه حل:

۱) نظر همسر تان را در مورداطلاعات این بخش جو یا شوید. اگر که شما از رفتار بعد از همبستری اش راضی نیستید در این باره با او صحبت کنید شاید از رفتار خودآگاه نباشد. بعضی از مردان بیان می‌کنند که وقتی دلیل آن را متوجه شده‌اند احساس راحتی می‌کردند و حتی احساس نگرانی می‌کردند که مبادا همسرشان از این رفتار آنها احساس کند که دوستش ندارد و نسبت به او بی‌تفاوت است.

۲) با هم توافق کنید که بعد از همبستری با هم در رختخواب بازی و شوخی کنید. از همسرتان بخواهید که بگوید بعد از همبستری به چه چیزی احتیاج دارد و نیازهایش را ابراز کند. بعضی از زنان به این نتیجه رسیده‌اند که مردان حدود چند دقیقه زمان نیاز دارند که بتوانند از آن حالت بیرون بیایند و شروع به صحبت کنند. بنابراین سعی کنید راه حلی که هر دوی شما را راضی می‌کند بیابید.

راز شماره ۷: مردان توسط عوامل بینایی و تصویری تحریک می‌شوند:

[سؤال: مردی برای آزمایش اسپرم به آزمایشگاه مراجعه می‌کند. پرستار به او ظرفی را برای اسپرم گذاری می‌دهد و او را در اتاق تنها می‌گذارد. فکر می‌کنید این مرد به عوامل تصویری علاقه بیشتری دارد یا به خواندن رمان‌های عشقی تا بتواند اسپرم گذاری کند. به نظر شما مردان به کدام یک از عوامل علاقه بیشتری نشان می‌دهند تا تحریک شوند؟]

اگر پاسخ شما تصاویر بوده، درست است البته این موضوع برای همه‌ی مردان صدق نمی‌کند اما اکثر آنها تصاویر را انتخاب می‌کنند چرا که:

[مردان «راست مغز» یا به عبارتی علاقه‌مند به بینایی هستند و زنان «چپ مغز» و یا به عبارتی علاقه‌مند به گفتاری هستند.]

به عبارتی دیگر مردان اغلب توسط آن چه که می‌بینند تحریک می‌شوند به این دلیل است که پسران بیشتر به تصاویر و دختران به داستان‌های عشقی علاقه دارند. درک این موضوع به چند دلیل مهم برمی‌گردد:

۱) باید بدانید ظاهر و چهره شما برای تحریک همسرتان بسیار حائز اهمیت می‌باشد. با این که می‌دانم زنان از شنیدن این موضوع تنفر دارند اما این موضوع واقعیت دارد و شما مجبور به پذیرش آن هستید. ابتدایی‌ترین

عامل برای تحریک جنسی همسر شما به چهره، اندام، لباس و ظاهر شما برمی‌گردد. و این توضیح نشان دهنده‌ی این حقیقت می‌باشد که چرا مردان تا به این حد به زیبایی و اندام زنان اهمیت می‌دهند.

بنده در طول نگارش این کتاب با مردان بسیاری مصاحبه کرده‌ام و آنها اکثراً از مواردی قبیل: لباس خواب گشاد، کهنه و زشت و حتی لباس زیر شل و کهنه و سوراخ، آرایش غلیظ و کثیف شکایت دارند و آنها را عامل عدم تحریک جنسی می‌شناسند. (برای اطلاعات بیشتر به بخش ۶ مراجعه کنید.)

۲) اگر مردان به زنان دیگر نگاه می‌کنند به منظور دوست داشتن و علاقه به آنها نمی‌باشد بلکه آنها تحریک با عامل بینایی دارند. آیا تا به حال برایتان پیش آمده که با نامزد یا همسر تان به رستوران رفته باشید و متوجه شوید که او به زنان دیگر نگاه می‌کنند؟ این کار آنها را به منزله‌ی چشم چرانی تلقی نکنید. بلکه نوعی توجه به زیبایی‌های آنهاست. شاید پیش خود این گونه تصور می‌کنید که اگر شوهر تان دوستتان دارد نباید به زنان دیگر نگاه کند اما این احساس و تصور شما از نظر مردان کاملاً بی‌منطق است، چرا که به احساس مالکیت و حسادت شما برمی‌گردد.

این موضوع در بسیاری از زندگی زناشویی قابل بحث است. هر چه با مردان بیشتری مشاوره می‌کنم کمتر به این نوع رفتار آنها واکنش نشان می‌دهم. چرا که مردان نسبت به زنان از قوه بینایی بیشتری برخوردارند. همانگونه که زنان از قوه کلامی بیشتری برخوردار می‌باشند. بنده قصد ندارم با این موضوع بگویم حق با چه کسی است و یا چه کسی درست می‌گوید اما باید متوجه این موضوع باشید که شما با یکدیگر متفاوت هستید. مشکلی که

بسیاری از زن‌ها با آن روبرو هستند این است که آنها تصور می‌کنند وقتی نامزد یا همسرشان به زنان دیگر نگاه می‌کندباعث ایجاد احساس عاطفی و علاقه در درون خود نسبت به آنها می‌شود در صورتی که این طور نمی‌باشد.

[توجه: منظورم این نمی‌باشد که مسئله مهمی نیست که شوهرتان به زنان دیگر خیره شود و یا با آنها لاس بزند چرا که این رفتارشان نشانه‌ی بی‌احترامی نسبت به شما می‌باشد و می‌تواند عامل تخریب زندگی و رابطه‌تان شود و زل زدن به زنان هنگامی که او در کنار شما نشسته است به هیچ وجه قابل توجیه و مؤدبانه نمی‌باشد اما باید این نکته را درک کنید که توجه به زیبایی‌ها برای مردان طبیعی است البته تا زمانی که زیبایی اندام و چهره شما را نیز تحسین کنند.]

راه حل:

۱) اگر تمایل دارید برای شوهرتان مهیج باشید به زیبایی‌های ظاهر خود اهمیت دهید. زنان باید این حقیقت را بپذیرند که مردان همیشه از راه بینایی تحریک می‌شوند. پس وقتی شما در مقابل این موضوع سرپیچی کنید و به سر و وضع ظاهری خود رسیدگی نکنید انتظار نداشته باشید برای شوهرتان جذاب به نظر برسید. باید این نکته را مد نظر داشته باشید که گاهی باید مطابق سلیقه‌ی شوهرتان لباس بپوشید و حتی او را با خود برای خرید لباس بیرون ببرید تا او برای شما لباس بپسندد. البته منظورم این نیست که شما یک

عروسک دست شوهرتان برای بازی هستید بلکه به سلیقه‌ی رنگ و خواسته‌ی او احترام بگذارید. گاهی خودتان را با خیال‌پردازی‌های شوهرتان وفق دهید مثلاً: جوراب کشی و قرمز بپوشید، لباس زیر قشنگ و جذاب تن کنید اگر در گذشته به این نوع مسایل اهمیت نمی‌دادید امتحانی لباس زیر خود را عوض کنید و به واکنش همسرتان توجه کنید آن وقت متوجه حرف من خواهید شد.

۲) اگر از روی عادت در هنگام همبستری چراغ‌ها را خاموش می‌کنید دست از این کار بردارید و چراغ‌ها را روشن کنید. و اگر به نور حساسید می‌توانید از چراغ خواب یا چند شمع استفاده کنید. چرا که باید متوجه این موضوع باشید که مردان توسط آن چه که می‌بینند تحریک می‌شوند. بنابراین اگر دوست دارید از همسرتان بشنوید که چقدر برایش اهمیت دارید و چقدر دوستتان دارد در هنگام رابطه جنسی کمی به او نور دهید تا شما را ببینند.

۳) در مورد نگاه کردن به زنان دیگر با همسرتان صحبت کنید و دلیل آن را جویا شوید. البته این بند در مورد مردانی که عادت به چشم چرانی دارند و به احساسات همسرشان توجه نمی‌کنند، صدق نمی‌شود.

از صحبت‌های او متوجه می‌شوید که قصد و غرض خاصی از این نگاه کردنش ندارد بلکه‌نوعی توجه بینایی به ظاهر و زیبایی است وگرنه شما در قلب او جا دارید. اگر شما اعتماد به نفس بالایی دارید و می‌توانید حسادت زنانه خود را کنار بگذارید هرگاه زن زیبایی را دیدید شما هم زیبایی او را تحسین کنید. متوجه می‌شوید شوهرتان از این واکنش شما تعجب کرده است حتی از این که ممکن است شما متوجه‌ی نگاه کردنش شده‌اید کمی

خجالت بکشد! مطمئن باشید این کار شما باعث نزدیکی و احساس صمیمیت بیشتری بین‌تان می‌شود و از همه با اهمیت‌تر این است که این کار شما باعث نمی‌شود او را سرزنش کنید بلکه او از شما تشکر می‌کند اگر قدردانی خود را به زبان نیاورد مطمئن باشید در درون خود احساس غرور می‌کند که همچنین زنی چون شما همسرش است که به او توجه دارد.

اخیراً من و همسرم بعد از کشف این راز در مورد مردان به این تفاهم رسیده‌ایم که برای هر دوی ما در زندگی تأثیر داشته است. به او گفتم دلیل آن که مردان به زنان دیگر نگاه می‌کنند را درک کرده‌ام و هرگز از این رفتارش عصبی و دلخور نمی‌شوم و تا زمانی که او زیبایی‌های مرا تحسین می‌کند این کارش بلامانع است. شاید مردان وقتی زنان زیبا را می‌بینند این گونه فکر می‌کنند که «زنان موجودات لطیف، دوست داشتنی و زیبا هستند» و چقدر مرد خوشبختی هستم که یکیَ از این زنان زیبا را پیش خود دارم. زن زیبایی که برای من است، مرا دوست دارد، و به عشق من پای بند است.

مطمئنم درک این رازهای مردان در مورد روابط جنسی شان در ایجاد روابط هر چه بهتر با شوهرتان به شما کمک می‌کند. حرف‌های ما در مورد روابط جنسی مردان هنوز به پایان نرسیده است بنابراین برای آمادگی خواندن فصل بعدی نفس عمیقی بکشید، چرا که موضوع فصل ۶ از جمله مواردی است که مردان را از لحاظ جنسی نسبت به شما سرد و بی‌روح می‌کند.

فصل ششم

***

۲۰ مورد از انحرافات تحریک جنسی مردان

فصل ۶ را به شکایت‌های مردان از زنان در مورد عمل و روابط جنسی اختصاص داده‌ام. و باید عرض کنم گله‌های آنها به صورت لیستی بر اساس مصاحبه‌ایی که در طول ۵ سال گذشته با صدها مرد انجام داده‌ام، ارائه نموده‌ام و بر اساس فهرست خاصی تنظیم نشده است بلکه برای آگاهی هر زنی ترتیب نموده‌ام. ممکن است یکی از این ۲۰ موردی که نگارش کرده‌ام شکایت همسرتان از شما باشد و به شما اطمینان می‌دهم اگر این فصل را با همسرتان مطالعه کنید به نتایج جدیدی که توأم با موفقیت است خواهید رسید و شاید به لیست موارد جدیدتری غیر از این ۲۰ مورد را وارد کنید که ما از آن بی‌خبریم.

شاید بعضی از موارد از نظر شما زنان جزء مورد رابطه‌ی جنسی نباشد اما عکس العمل اشتباه شما در مقابل همسرتان باعث شده که جزء انحراف

محرک جنسی او شود و یا خودمانی عرض کنم او را از لحاظ جنسی سرد کرده باشد. بنابراین دانستن این موارد خیلی مهم است لطفاً به این مطالب اهمیت دهید و آن را در پیشبرد زندگی تان بکار ببرید مطمئن باشید ضرر نخواهید کرد.

انحراف شماره ۱: بعضی از زنان به گونه‌ای رفتار می‌کنند که نشان دهند از عشق بازی و روابط جنسی لذت نمی‌برند.

«رفتار همسرم طوری است که انگار در من مشکلی وجود دارد که باعث می‌شود از روابط جنسی خوشم بیاید، مثل حیوانی که کمتر تکامل یافته و او یک انسان خدایی و بی‌نیاز است.»

«رفتار همسرم طوری است که می‌خواهد به من لطف کند و من از این رفتارش حالم به هم می‌خورد هر چند که به رویش نمی‌آورم اما اطمینان دارم وقتی از او همبستری می‌طلبم پیش خودش می‌گوید: اوه، مهم نیست، این بار با تو همبستر می‌شوم تا از شر تو برای یکی دو هفته راحت شوم.»

«همسر قبلی ام از نشان دادن میل جنسی اش به من واهمه داشت. نگران این بود که من پیش خودم فکر کنم او زن هوس بازی است که از روابط جنسی لذت می‌برد. بنابراین همیشه با همبستری مخالف بود و یا طوری وانمود می‌کرد که انگار من را در هنگام معاشقه تحمل می‌کند و هیچ لذتی نمی‌برد. این رفتارش باعث می‌شد که احساس کنم یک آدم کثیف هستم من را با رفتارش آزار می‌داد و حالتی را به وجود می‌آورد که به نوعی مرا نسبت به عمل جنسی سرد می‌کرد.»

این موارد شکایت‌های مردان از زنانی بود که وانمود به کثیف بودن عمل جنسی می‌کردند.

انحراف شما ۱ توصیف کننده زنانی است که:

▣ ***آنها درباره‌ی همبستری و عمل جنسی با حقارت و کلمات پست و رکیک صحبت می‌کردند.***

▣ ***در هنگام صحبت از عمل جنسی و معاشقه اخم می‌کردند که گویی بدشان می‌آید.***

▣ ***از اجرای عمل جنسی امتناع می‌کردند.***

▣ ***از شوهرشان به دلیل شهوت و عشق بازی او انتقادهای زشت می‌کردند.***

▣ ***رفتارشان به گونه‌ای بود که انگار می‌گفتند: «اینبار، انجامش بده تا از شر این هوست خلاص شوم.»***

▣ ***از عمل جنسی وعشق بازی هیچ لذتی نمی‌بردند و فقط به دلیل راحتی از این عامل پست برای چند هفته آن را تحمل می‌کردند.***

چرا این گونه رفتار زنان، مردان را سرد می‌کند؟

قبلاً گفتیم که عمل جنسی و عشق بازی جزء اندک عواملی است که مردان توسط آن احساسات و عواطف آسیب پذیرشان را به زنان بروز می‌دهند. وقتی که زنان طوری از عمل جنسی واکنش نشان می‌دهند که انگار از آن متنفرند و یا علاقه چندانی به آن ندارند، مردان چنین می‌پندارند که مرد کثیف و پستی هستند. گویی با این رفتار مردان را محکوم به عدم کنترل

خویش می‌کنند. در فصل چهارم توضیح دادیم که مردان از این که این گونه جلوه کنند که اشتباه کرده باشند و حق با آنها نیست تنفر دارند. و باعث می‌شود مرد احساس کند اصلاً او مرد متعادلی نیست چرا که اگر او مرد قوی بود می توانست خودش را کنترل کند تا زنش او را دوست داشته باشد. شاید این گونه زنان از عمل جنسی خوششان بیاید اما آن را بروز نمی‌دهند. بنابراین مرد در مقابل قضاوت‌های غیرمنصفانه‌ی زن خود احساس می‌کند باید از خود دفاع نماید. این رفتار زن به دلیل آن است که خودش را از نظر جنسی نسبت به او سرد نشان دهد تا دیگر به او نیازی نباشد.

[مردان هیچ گاه عواطف و احساسات درونی شان را به زنانی که نیازهای آنها را بد و کثیف تلقی می‌کنند بروز نمی‌دهند.]

چرا زنان این گونه رفتار می‌کنند؟

دلایل زیر علت این گونه رفتار زنان را بیان می‌کند که چرا خودشان را نسبت به عمل جنسی بی‌تفاوت و یا سرد نشان می‌دهند، توجه کنید:

۱) به علت اعتقادات و باورهای غلط: آنها معتقدند مردان، زنانی راکه از اجرای عمل جنسی لذت می‌برند دوست ندارند و برایشان ارزش قائل نمی‌شوند. در دوران کودکی به بسیاری از زنان این گونه آموخته‌اند که به پسران نشان ندهید که از این کار خوشتان می‌آید وگرنه آنها هیچ گاه تصمیم به ازدواج با شما نمی‌گیرند. بنابراین آموخته‌اند برای این که زنی باوقار، متین و دارای حجب و حیا جلوه شوند باید شهوت و تمایلات جنسی شان را

سرکوب کنند.

باید عرض کنم این اعتقاد نادرست هیچ ربطی به اجرای عمل جنسی بعد از ازدواج ندارد. اغلب مردانی که از نظر روحی و عواطف سالمند از زنان درخواست همبستری می‌طلبند. به این دلیل که این رفتار باعث می‌شود مردان خود و عزیز خود را به راحتی بپذیرند و با آن کنار بیایند. بنابراین تلاش نکنید تا نقش یک دختر خوب را برای همسرتان ایفا کنید. به شما توصیه می‌کنم دست از این رفتار کودکانه خود بردارید و این حق را به خودتان بدهید که از تمایلات مشروع و طبیعی که در ذاتتان وجود دارد به بهترین نحو استفاده کنید و از آن لذت ببرید.

۲) احتمال دارد از همبستری و عشق بازی با همسرتان خوشتان بیاید اما از نوع روش شوهرتان راضی نباشید.

زوجی جهت مشاوره ازدواج به من مراجعه کردند. مرد شکایت داشت که همسرش از روابط جنسی خوشش نمی‌آید. از او خواستم اتاق را ترک کند تا من و همسرش به طور خصوصی صحبت کنیم. وقتی از اتاق خارج شد از زن سؤال کردم:

«مشکل چیست؟»

او گفت: «شوهرم درست می‌گوید، من از اجرای عمل جنسی با او بدم می‌آید اما موضوع اصلی این نمی‌باشد که از عمل جنسی ناراضی ام، بلکه همبستری با او را دوست ندارم.»

اگر رفتارتان به گونه‌ایی است که از روابط جنسی بدتان می‌آید از خود بپرسید: «اگر طرز روش معاشقه همسرم تغییر کند آیا باز هم از معاشقه بدم

می‌آید؟»

اگر پاسخ را مثبت یافتید آن را حتماً با همسرتان در میان بگذارید و نیازها و تمایلات شخصی تان را به او بگوئید. مطمئناً چند جلسه مشاوره به شما کمک خواهد کرد تا روابط خود را بهبود بخشید.

از جمله دلایل سرد شدن میل جنسی و تنش روحی و عاطفی شما به روابط تان برمی‌گردد. همان گونه که قبلاً توضیح دادم عواملی مثل: خشم، بی‌اعتمادی می‌تواند عشق، تمایل جنسی، شور و حرارت میان شما و همسرتان را مختل کند. اگر احساسات و عواطف شما از زیر بار این تنش‌ها خارج شود، روابط جنسی تان با شوهرتان به گونه‌ای خواهد شد که به اوج لذ ت می‌رسید.

۳) اگر تصور می‌کنید مشکل شما حادتر از موارد مذکور است و شما به طور واقعی از روابط جنسی خوشتان نمی‌آید به شما توصیه می‌کنم حتماً به یک روانکاو یا مشاور متخصص در امور روابط جنسی مراجعه کنید. تا علل سرکوب غریزه جنسی خود را دریابید. این ناهنجاری جنسی اغلب در زنانی وجود دارد که در کودکی شان مورد آزار و اذیت جنسی قرار گرفته‌اند. با مشاوره می‌توانید خودتان را از این تنش بزدائید و روش‌های دیگر عشق ورزی را تجربه کنید.

راه حل:

غریزه جنسی خود را به همسرتان ابراز کنید. به خود اجازه دهید تا از روابط جنسی مشروع و طبیعی با همسرتان لذت ببرید و به او بگوئید: میل

جنسی را دوست دارید و خواهان عشق بازی با او هستید.

انحراف شماره ۲: زنانی که هیچ گاه شروع کننده روابط جنسی نیستند.

«از این که همیشه من همبستری را شروع می‌کنم از خودم بدم می‌آید. دیگر خسته شده‌ام چون این حالت مرا در وضعیتی قرار می‌دهد که انگار خودم را به خطر می‌اندازم و احتمال می‌دهم هر لحظه از طرف همسرم رد می‌شوم و این احساس طرد شدگی را به من می‌دهد.»

«احساس می‌کنم همسرم مرا در حالت زور و اجبار قرار می‌دهد که همیشه من شروع کننده معاشقه باشم و همیشه مرا مرد نیازمند به خودش تلقی می‌کند چرا که او هیچ وقت نیازی از خودش در روابط جنسی به من نشان نمی‌دهد.

اگر چه می‌دانم او از این کار بدش نمی‌آید اما همیشه منتظر عکس العمل من است تا من شروع کننده باشم و این حالت من را عصبانی می‌کند.»

اگر زنان هر گونه جاذبه‌ی جنسی را از طرف خودشان دفع کنند باعث می‌شود مردان کم کم از ایجاد معاشقه با آنها دل زده و سرد شوند چرا که این رفتار باعث می‌شود مرداحساس کند به‌نوعی بازیچه دست زن است و این عامل باعث بروز عصبانیت و آشفتگی خاطر او می‌شود.

چرا زنان باعث این انحراف می‌شوند

اگر شما در زندگی زناشوئیتان به ندرت شروع کننده‌ی رابطه‌ی جنسی با همسر خود هستید باید عرض کنم مردان احساس‌خطر می‌کنند خطر آنها از

سوی نزدیک شدن به شما و رد شدن از طرف شما و یا جواب شنیدن و احتمال تحقیر شدن می‌باشد و شاید از نظر آنها احتمال یک خطر باشد. اگر به ندرت شما خواهان شروع ارتباط جنسی هستید شوهرتان احساس می‌کند مسئولیت عمل جنسی تان به عهده‌ی اوست و این که او تنها در قایق زندگی زناشویی است و تنهایی پارو می‌زند. این موضوع را از یاد نبرید که مردان خود را مسئول همه مسایل می‌دانند. بنابراین وقتی می‌بینید که شما حتی در مورد روابط جنسی تان شروع کننده نیستید نسبت به شما حس برتری وقدرت می‌کند. و این عامل باعث شده از شما به نوعی تنفر به دل گیرد و نسبت به شما دلسرد شود.

چرا زنان مرتکب چنین رفتار غلطی می‌شوند؟

به زنان آموزش داده شده که اصلاً بروز ندهند که از میل و عمل جنسی خوششان می‌آید و شروع کننده‌ی این کار نباشند. یکی از دلایلی که زنان به خود اجازه‌ی نمی‌دهند شروع کننده رابطه جنسی باشنداین است که همسرشان تصور می‌کند که معاشقه و همبستری را دوست دارند. (البته این تصور به همین منظور است) و حتی ممکن است از عمل جنسی با همسرشان سرباز زنند. زنان تصور می‌کنند رد کردن شوهرشان از عمل جنسی باعث کنترل و دفاع از خودشان می‌باشد و اگر شما با این عقیده به دفع میل شوهرتان می‌کوشید باید به شما عرض کنم اگر در موارد دیگر رابطه‌تان از خودتان بی‌میلی نشان دهید این عامل باعث خواهد شد شوهرتان عصبانی و سرخورده شود.

راه حل:

به مرد زندگی ابراز علاقه کنید و به او بفهمانید که دوستش دارید و در اکثر مواقع شروع کننده میل جنسی شوید. احتمال دارد گاهی اوقات خواسته‌ی شما را رد کنند اما از این که شروع کننده‌ی این رابطه بودید خوشحال می‌شوند و برای او دوست داشتنی‌تر خواهید شد.

انحراف شماره ۳: زنانی که نسبت به حرکات و بدن مردشان شناخت کافی ندارند

«همسرم با خجالت به بدن من دست می‌زند و مرا لمس می‌کند. گویی انگار یک شی باستانی و یا مومیایی شده را وارسی می‌کند. انگار هرگز راجع به مرد چیزی نشنیده و یا ندیده است. در حالی که مطمئن هستم اطلاعاتش کافی است. او طوری رفتار می‌کند که حتی همبستری‌مان را به پایان نمی‌رسد و مرا کاملاً سرد و منحرف می‌کند.»

«یکی از مواردی که مرا نسبت به همسرم دلزده می‌کند این است که او همیشه شکایت دارد قبل از عمل جنسی خوب پیش نوازی از طرف من دریافت نمی‌کند اما خودش به سختی مرا می‌بوسد و یا مرا لمس می‌کند. این کارش باعث می‌شود احساس کنم در همبستری به من دل نمی‌دهد و مرا سرد می‌کند.»

ممکن است از این که ببیند مردان هم مشکلاتی مشابه زنان دارند و از آنها شکایت می‌کنند تعجب کنید و قتی شما به بهانه پیش نوازی قبل از معاشقه فقط به همسرتان دست می‌زنید مطمئن باشید او را سرد می‌کنید. برخی از

زنان به گونه‌ایی با نعوظ مرد رفتار می‌کنند که گویی آن یک تفنگ پر از ماشه است و آماده شلیک به طرف آنها است تا به آنها آسیب برساند واین کار باعث می‌شود شوهرشان دلسرد شود.

چرا این گونه رفتار زنان، مردان را سرد می‌کند؟

- ***این نوع رفتار شما باعث می‌شود مرد احساس کند برایتان یک وسیله‌ی ارضاء کننده است نه آدمی که احساس دارد و دوستش دارید و به او عشق می‌ورزید.***
- ***رفتارتان باعث می‌شود شوهرتان تصور کند به او علاقه‌ایی ندارید و در ایجاد تحریک و ارضاء او شناخت و آگاهی ندارید.***
- ***وقتی با بی‌میلی و بدون هیچ احساسی او را لمس می‌کنید باعث می‌شود شوهرتان احساس کند او را دوست ندارید و خواهان همبستری با او نیستید. باید دوباره این نکته را به شما خاطر نشان کنم که مردان به وسیله‌ی این که آلت جنسی‌شان کاملاً بیرون و قابل مشهود است احساس آسیب پذیری زیادی می‌کنند.***

> [مردان هر گونه رفتار و عکس العمل شما با آلت شان را به منزله‌ی نوع رفتار با شخصیت خودشان تعبیر می‌کنند.]

البته به شما توصیه می‌کنم در هنگام معاشقه ابتدا به سراغ نعوظ مرد نروید چرا که او تصور می‌کند شما برای همبستری با او عجله دارید و

می‌خواهید زود همه چیز تمام شود و شما از دست او خلاص شوید. و این نکته را به خاطر داشته باشید که مردان تصور می‌کنند زنان عمل جنسی و روابط معاشقه با آنها را دوست ندارند و یا حتی خوششان نمی‌آید بنابراین کوچکترین عکس‌العمل شما مبنی بر طردشدگی در آنهاست و باعث سرد شدن او نسبت به شما می‌شود.

چرا زنان این گونه رفتار می‌کنند؟

۱) ترس از آلت جنسی مرد: به نظر بنده در این مورد فروید مرتکب اشتباه شده است. چرا که فروید اعتقاد داشت زنان به نعوظ مرد حسودی می‌کنند. اما زنانی را می‌شناسم که از نعوظ مرد می‌ترسند. چرا که بعضی از آنها تصور می‌کنند که مرد به زن آسیب وارد می‌کند و نباید به واسطه نعوظشان به مردان اعتماد کنند. و با زنانی در مشاوره‌ام برخورد داشته‌ام که هیچ گونه شناختی نسبت به آلت مرد نداشته و حتی وقت برای شناخت آن صرف نکرده بودند و به دلیل عدم آگاهی با الت همسرشان احساس راحتی نمی‌کنند. و حتی گاهی زنان خشم خودشان را بروی آلت مردشان منتقل می‌کنند و به طرز ناخودآگاه آن را سرکوب می‌نمایند. مخصوصاً وقتی که در کنار شوهرشان احساس آرامش و امنیت نکنند.

۲) زنانی که از همبستری با شوهرشان لذت نمی‌برند سعی می‌کنند هر چه زودتر آنها را تحریک کنند تا این که همبستریشان طول نکشد و در این خصوص مرد احساس می‌کند زن در آغوش او امنیت ندارد و از او واهمه دارد.

۳) اغلب زنان از این که شوهرشان می‌پرسند که از لمس کدام ناحیه بدشان بیشتر لذت می‌برند خجالت می‌کشند. آنها سعی می‌کنند شوهرشان متوجه نشود که از کدام قسمت بدن تحریک می‌شوند. عدم اطلاعات کافی در این زمینه باعث می‌شود آگاهی زن نسبت به بدن مردش ناقص باشد.

مردی را به یاد دارم که می‌گفت: «همسرم هیچ اطلاعاتی از بدن من و این که چه واکنشی باعث تحریک بهتر من می‌شود، ندارد. طوری به من دست می‌زند که گویی نعوظ را بد و کثیف می‌پندارد و یا آن که افرادی دور ما جمعند که از ما فیلم می‌گیرند بنابراین اصلاً در ارضاء لمسی با من همکاری نمی‌کند. گاهی تصور می‌کنم زنان احساس می‌کنند آلت مرد آن قدر تحریک‌پذیر است که فقط با نگاه به آن تحریک می‌شود شاید این احساس در مورد پسربچه‌های ۱۷ و ۱۸ ساله صادق باشد اما برای من که یک مرد ۴۳ ساله هستم به توجه بیشتری از جانب همسرم نیازمندم.»

راه حل:

۱)اطلاعات جنسی خود را افزایش دهید و اگر خواهان توجه بیشتری از شوهرتان هستید بدن او را بشناسید و از او بپرسید دوست دارد چگونه ناز و نوازش کنید؟

او را ببوسید و یا.... از او بپرسید کدام یک از رفتارها و واکنش‌های شما را در حین همبستری نمی‌پسندد؟

شوهرتان از توجه شما به خودش مسرور خواهد شد و در عین حال اعتماد به نفسش زیاد می‌شود چرا که می‌فهمد قصد دارید شوهرتان را

خوشحال و راضی کنید.

۲) با تمام قسمت‌های بدن همسرتان معاشقه دهانی داشته باشید. همان طور که شما دوست دارید او با تمام بدن شما عشق بازی کند. به خاطر داشته باشید تحریک آلت جنسی مرد تنها نشانه‌ی آماده‌ی اجرای عمل جنسی نیست بلکه یاد بگیرید با او معاشقه داشته باشید و به تمامی قسمت‌های بدنش توجه کنید. این حالت و رفتار به شما وقت کافی می‌دهد تا تحریک شوید و از اجرای عمل جنسی به نهایت لذت برسید.

انحراف شماره ۴: زنانی که مردان را مسئول به اوج لذت رساندن جنسی‌شان می‌دانند

«رفتار همسرم مرا دیوانه کرده است چرا که همیشه تصور می‌کنم او سرهنگ است و از من امتحان رانندگی می‌گیرد و هر بار مرا در امتحان مردود می‌کند نگرانی این موضوع که نتوانم او را به اوج لذت جنسی برسانم عصبی ام می‌کند. هیچ وقت در همبستری مان نگفته چه چیزی بیشتر او را تحریک می‌کند. انتظار دارد که خودم این مورد را کشف کنم و اگر بتوانم کشفش کنم. احساس می‌کند همسر خوبی برایش هستم و او را دوست دارم و از هر بار شکستم احساس ناامیدی می‌کند و بعد از همبستری و ارضاء هر دویمان باز هم متوجه نمی‌شوم او به لذت رسیده است یعنی موفق شده‌ام یا نه! گاهی بیشتر از نیم ساعت زمان صرف پیش نوازی و معاشقه دهانی او می‌کنم اما هیچ عکس العملی از موفقیت یا شکستم نشان نمی‌دهد. تصور می‌کنم باید از او جدا شوم چون تحمل این وضعیت برایم مقدور نمی‌باشد.»

«هر موقع همسرم به اوج لذت جنسی نرسیده باشد غرولند می‌کند و گاهی مرا آن قدر سرزنش می‌کند که عصبانی و دلخور می‌شوم و این کارش من را نسبت به خودش زده و سرد می‌کند. اگر برای احساساتش ارزش قائل نمی‌شدم به او حق می‌دادم که ناراحت شود اما این واقعیت ندارد گاهی بعد از یک پیش‌نوازی طولانی ارضاء نمی‌شود و این حالت و رفتارش باعث می‌شود احساس شکست و ضعف کنم.»

مردان در حین رابطه‌ی جنسی عاشق این هستند که زن خود را ارضاء کنند اما اگر همسرشان در این زمینه مشکل دارد مقصر مرد نمی‌باشد زنانی که این فشار و مسئولیت را به عهده‌ی همسرشان می‌گذارند باعث می‌شوند که همسرشان اشتیاقی به تمایل رابطه‌ی جنسی با آنها را نداشته باشد و آنها را از معاشقه دلسرد و زده می‌کنند.

چرا این گونه رفتار زنان، مردان را سرد می‌کنند؟

▫ این رفتار زنان سبب ایجاد فشار و التزام به مردها می‌شود که آنها را در قبال ارضاء همسرشان مسئول می‌کنند به این ترتیب اگر آنها در معاشقه موفق نباشند، از طرف زن رد می‌شوند و مرد لایق و خوبی به حساب نمی‌آیند.

▫ وقتی خواسته‌ها و نیازهای جنسی تان را با شوهر خود در میان نمی‌گذارید آنها تصور می‌کنند شما قصد امتحان کردنشان را دارید تا ببینند چقدر مهارت در این رابطه را دارند. این گونه رفتار شما سبب می‌شود آنها تصور کنند که شما آنها را بازیچه قرار داده‌اید بنابراین خیلی زود از شما

دلزده و سرد می‌شوند و تمایلی به ارضاء شما از لحاظ جنسی نخواهند داشت.

چرا زنان این گونه رفتار می‌کنند؟

۱) اکثر زنان از بیان احساسات و نیازهای جنسی خود به همسرشان خجالت می‌کشند چرا که تصور می‌کنند این کار سبب برملاشدن راز آنها می‌شود این که آنها از همبستری لذت می‌برند و دوست دارند به اوج لذت جنسی برسند.

۲) تصور می‌کنید اگر شوهرتان را برای رساندن شما به اوج لذت جنسی راهنمایی کنید به این معنی است که او در می‌یابد شما موجود خدایی و فضایی نخواهید بود وشما نیاز به میل جنسی دارید. اکثر خانم‌ها به گونه‌ایی رفتار می‌کنند که در حین عمل جنسی مثل جسدی دراز کشیده و در نهایت امر مأیوس و ناامید می‌شوند. بدون آن که تلاشی در این زمینه داشته باشند چرا که اعتراف نمی‌کنند خیلی سخت ارضاء می‌شوند.

راه حل:

اگر خودتان را کمی دوست داشته باشید می توانید با شوهرتان در مورد نیازها و تمایلات جنسی‌تان صحبت کنید و او را شریکی مهربان دریابید که در هر چه بهتر ارضا ءکردن شما از نظرجنسی کمک کند. لطفاً راجع به این موضوع خارج از رختخواب صحبت کنید و می توانید هر نوع عملکردی که در حین اجرای عمل جنسی نمی‌پسندید به او بگوئید. اگر می توانید خودتان

را به لذت جنسی برسانید اما توسط شوهرتان ارضاء نمی‌شوید را به او بگوئید تا او با روش‌های خاص خودتان، شما را ارضاء کند. به شما اطمینان می‌دهم که اگر شوهرتان را در جریان وضعیت جنسی خود قرار دهید، خوشحال خواهد شد و او از این گونه اطلاعات مربوط نه تنها ناراحت نمی‌شود بلکه به طرز گفتاری به تحریک شما خواهد پرداخت.

انحراف شماره ۵: زنانی که در حین اجرای عمل جنسی مانند یک پلیس رفتار می‌کنند

«همسرم آنجلیا همیشه در حال دستور و امر به من است که چه مدلی لباس‌هایش را از تنش در بیاورم. موقع در آوردن جواهراتش آن قدر به من می‌گوید دقت کن! دقت کن که احساس می‌کنم الآن خراب می‌شود و همین امر و نهی‌های او به من در هنگام همبستری سبب می‌شود که از تحریک جنسی منصرف شوم، تصور می‌کنم با یک پلیس راهنمایی ازدواج کرده‌ام، وای چه ضد حالی به من می‌زند.»

«همسرم قبلاً یک بار در ازدواجش شکست خورده و احساس می‌کنم از نظر جنسی، زندگی بدون لذت غیر ارضاء کننده‌ای داشته است. فکر کنم شوهر قبلی اش به احساسات او ارزشی قائل نبوده و در حین همبستری خودخواه به نظر می‌رسیده است. چرا که مشکل الآنش در ازدواج با من یک جور دیگر است. او همیشه در حین همبستری به من دستور می‌دهد گویی که می‌خواهم امتحان همبستری دهم. اگر حرکتی کنم که ناراحت شود آن قدر دستور می‌دهد که از معاشقه سرد می‌شوم. این کارها و دستوراتش مرا از

همبستری منحرف می‌کند. تصورش این است که بدون کمک او نمی‌توانم برایش شوهر خوبی باشم.»

در کتاب «رازهایی در مورد عشق» به این انحرافات جنسی اشاره کرده‌ام. زنانی هستند که همبستری را در تحت نظارت و کنترل خودشان قرار می‌دهند و از هر گونه اشتباه شوهرشان سریع واکنش نشان می‌دهند و مثل یک پلیس راهنمایی با ایرادهای خودشان مردان را جریمه می‌کنند. انگار که از حرکات اجرای عمل جنسی تصاویری را بر ذهن سپرده‌اند که باید مانند آن اجرا شود و شوهرشان را مانند آن تصاویر آموزش می‌دهند.

چرا این گونه رفتار زنان، مردان را سرد می‌کند؟

▣ مردان عاشق این هستند ک زنان به آنها اعتمادکنند. وقتی شما عادت به این دارید که در همبستری به شوهرتان امر و نهی کنید باعث می‌شود احساس کند به او اعتماد ندارید و از همبستری با او می‌ترسید بنابراین آنها را از لحاظ جنسی سرد و منحرف می‌کنید.

▣ وقتی عادت داریدبه آنها دستور دهید آنها تصور می‌کنند در تحت کنترل و بازی شما قرار گرفته‌اند گویی معاشقه یک امتحان است و شما کنترل آن را برعهده گرفته‌اید همچون زنی که به جنگ او در هنگام همبستری می‌روید نه کسی که دوستش دارید و هر در برای ارضاء جنسی باید لذت ببرید.

چرا زنان این گونه رفتار می‌کنند؟

۱) این گونه زنان با چنین رفتارشان به مردان اعتماد کافی ندارند چرا که تصور می‌کنند به آنها تسلط دارند. شاید امکان داشته باشد در گذشته از نظر جنسی تجربه ناخوشایندی داشته باشند و همسرشان نمی‌داند چگونه او را ارضاء کند و این حالت و رفتار آنها باعث می‌شود شبیه به یک پلیس رفتار کند. و شاید احساس می‌کند باید تمام کارها و جزئیات جنسی را برای شوهرشان شرح دهند و باعث می‌شود مرد احساس یأس و دلسردی کند.

۲) در موارد دیگری از رابطه‌ی خودشان احساس ضعف می‌کنند. به طوری که ناخودآگاه واکنش‌های جنسی را به عنوان حس موفقی در کنترل و تسلط رابطه‌ی خود داشته باشند.

۳) عادت به این دارند که در محل کار خود مانند یک رئیس رفتار کند بر همه تسلط داشته باشند بنابراین حتی در هنگام همبستری هم احساس تسلط روی همسرشان دارند.

چندی با بسیاری از زنانی که در مشاغل خود موفق بوده‌اند مصاحبه‌ای ترتیب دادم. تمامی آنها آن قدر به دستور دادن عادت کرده بودند که ناخودآگاه با خود آن رفتار را در رختخواب و همبستری با شوهرشان می‌بردند.

راه حل:

در مورد خواسته‌ها و نیازهای جنسی خود با همسرتان حتماً صحبت کنید. البته خارج از رختخواب و اتاق خواب یا وقتی در حال همبستری

هستید به او اعتماد کنید چرا که او برای لذت شما از اطلاعاتی که قبل از ورود به رختخواب به او داده‌اید استفاده خواهد کرد و به او فرصت دهید تا بدنتان را بشناسد و بفهمد که شما دوست دارید عشق بازی کنید. اگر متوجه شدید که همسرتان نسبت به احساسات شما بی‌تفاوت است باید درباره تفاهمات خود را مورد بررسی قرار دهید تا دریابید آیا برای همدیگر نیز مناسب هستید یا نه! وقتی در این موارد حتماً به یک مشاوره مراجعه کنید.

انحراف شماره ۶: زنانی که در همبستری همچون جسدی جنسی بی‌مسئول و بی‌روح در رختخواب ظاهر می‌شوند

«نمی‌توانید تصور کنید از چه چیزی بیشتر از هر مورد دیگر تنفر دارم؟ از زنی که همچون جسدی بی‌حرکت دراز بکشد، نه صدایی و نه عکس العمل و واکنشی از خود بروز دهد. همسرم طوری رفتار می‌کند که گویی احساس می‌کنم همبستری و عشق بازی من با او هیچ تأثیری در او نداشته است. گاهی احساس می‌کنم خوابش برده و یا غرق خیال بافی با خودش است و این کار همسرم مرا از همبستری منحرف و دلسرد می‌کند.»

«آرزو داشتم همسرم توی رختخواب آن قدر توی خودش نمی‌رفت، با آن که می‌دانم خیلی دوستم دارد اما معاشقه با او را دوست ندارم چرا که رفتارش باعث می‌شود مرا دلسرد و از نظر جنسی منحرف کند. از او می‌پرسم آیا از معاشقه با من لذت می‌بری؟ می‌گوید: بد نیست. اما مطمئنم که او هیچ احساسی ندارد. چرا که از دقایق ابتدایی همبستری تا آخر آن همچون جسدی سرد و بی‌روح دراز کشیده است. دیگر احساس می‌کنم هیچ میلی به

همبستری با او را ندارم.»

«اجساد جنسی» یکی از عوامل اصلی سرد کننده‌ی انحرافات جنسی هستند! زنانی که فقط دراز می‌کشند و هیچ حرکتی از خودشان بروز نمی‌دهند. با اکثر مردانی که با آنها مصاحبه کرده‌ام از این موضوع شاکی بوده‌اند. آنها از زنانی که به ظاهر تمایلی به میل جنسی دارند اما در واقع خودشان را مشتاق نشان می‌دهند تنفر دارند و اصلاً احساس خوشایندی برای همبستری با آنها را ندارند.

چرااین گونه رفتار زنان، مردان را سرد می‌کند

یکی از مهمترین ابهاماتی که از مردان آموخته‌ایم این بود که حس موفقیت و تأثیر گذاری برایشان از بنیادی ترین احساسات محسوب می‌شود.

[عدم توجه و واکنش به عشق بازی همسرتان سبب می‌شود که او احساس شکست و یا ضعف کند.]

مطالعات اخیر نشان داده است که وقتی انسان‌ها ناراحت و توهمی می‌شوند که به آنها هیچ گونه توجهی نشود و این مورد را مد نظر داشته باشید که ساکت و ارام بودن در رختخواب بدون هیچ عکس العملی و واکنشی سبب بروز عصبانیت در مردان شده و این کارباعث دلسردی آنها از معاشقه با شما می‌شود.

چرا زنان این گونه رفتار می‌کنند؟

۱) آنها احساس می‌کنند اگر خودشان را مایل به همبستری نشان دهند شبیه به یک «بدکاره» جلوه می‌کنند و گاهی لذت خودشان را از همبستری با همسرشان پنهان می‌کنند. نفس و نفس زدن و سر و صداهای جنسی حاکی از آن است که زنان از همبستری لذت می‌برند و آنها دوست ندارند این حقیقت آشکار شود.

۲) برخی زنان به دلیل خشمی که از همسرشان دارند با این نوع رفتار در هنگام همبستری تنفر و عصبانیت خودشان را بروز می‌دهند. انگار که به مردشان می‌گویند من هیچ احساسی از معاشقه با تو ندارم تو حتی بلد نیستی که چطور مرا ارضاء کنی! تو مثل یک آدم احمقی هستی که هیچ گونه تسلط و نفوذی بر من نداری.»

راه حل:

ابزار مفیدی را برای نشان دادن تمایلات جنسی خود به همسرتان را به کار برید و حتی از او کمک بخواهید تا بتوانید احساساتتان را در هنگام همبستری با او بروز دهید.

▣ ***با تمرین و گفتگو می‌توانید از همبستری لذت ببرید.***

▣ ***روش هایی راکه دوست دارید و برایتان زیبا، خواستنی و جذاب هستند با شوهرتان در میان بگذارید.***

▣ ***دلیل تمایلات و عشق بازی با همسرتان را به او بگوئید. مطمئن باشید او خوشحال خواهد شد. برای صمیمیت بیشتر و استحکام رابطه‌ی خود تمام مواردی راکه در آن ضعف دارید با همسرتان در میان بگذارید.***

انحراف شماره ۷: زنانی که در طول همبستری در رختخواب پرچانه‌اند

«همسرم حتی یک لحظه ساکت نمی‌شود. از لحظه‌ی شروع همبستری آن قدر صحبت می‌کند تا وقتی که معاشقه به پایان برسد. یکی یکی هر احساسی که به او وارد می‌شود را توضیح می‌دهد: «آه، اوه، تو چقدر خوبی، وای تو چقدر خوب من را ارضاء می‌کنی، نمی‌توانی تصور کنی که چقدر از همبستری با تو لذت می‌برم.»

من می‌دانم که او سعی دارد مرا هم مثل خودش تحریک کند اما نمی‌داند که هر چه بیشتر حرف می‌زند مرا بیشتر سرد می‌کند. خیلی وقت‌ها سر درد عجیبی می‌گیرم چرا که صدایش را مدام در گوشم احساس می‌کنم. دعا می‌کنم که زود خوابش ببرد بلکه کمی به آرامش برسم.»

«گاهی اوقات همسرم تصور می‌کند مثل بازیگر تئاتر روی صحنه است. می‌گوید: چقدر من را دوست دارد، چقدر به من نیاز دارد، بدون من زندگی برایش معنا ندارد. این صحبت‌ها را هر موقع که با هم همبستری داریم می‌شنوم. آن قدر وراجی می‌کند که از همبستری با او سرد می‌شوم. او حتی از من انتقاد می‌کند که چرا احساساتم را در میان نمی‌گذارم اما حقیقت این است که او فرصت حرف زدن را به من نمی‌دهد.»

نقطه‌ی مقابل «اجساد جنسی» «پرچانگی‌های جنسی» می‌باشد. زنانی که در هنگام معاشقه در رختخواب زیاد حرف می‌زنند. مردشان را نسبت به همبستری با خودشان سرد می‌کنند.

چرا این گونه رفتار زنان، مردان را سرد می‌کند؟

▣ پر حرفی جلوی لذت مردان را از همبستری می‌گیرد

این موضوع را فراموش نکنید که مردان در یک لحظه نمی توانند هم عشق بازی کنند وهم پاسخ صحبت‌های شما را بدهند چرا که این کار نیاز به استفاده‌ی همزمان از نیم کره چپ و راست مغزشان می‌باشد و انجام این کار برایشان سخت است.

حال این موضوع درباره‌ی گوش دادن به صحبت‌های شما هم صدق می‌کند. وقتی که در رختخواب وراجی می‌کنید ذهن شوهرتان را به کار می‌گیرید تا صحبت‌های شما را درک کنند. هر چه بیشتر صحبت می‌کنید ذهن او را بیشتر درگیر خود می‌کنید و باعث می‌شود از همبستری با شما لذت نبرند چرا که تمرکز روی حرف‌های شما سبب تغییر توجهش از احساس لذت بردن به سوی گوش دادن به صحبت‌های شما می‌شود و لذا از نظر جنسی سرد می‌شوند

▣ صحبت‌های زیاد شما سبب می‌شود شوهرتان ملزم به صحبت شود

اوقتی به بیان احساسات خود در طول همبستری مشغول می‌شوید، شوهرتان احساس می‌کند که برای پاسخ به گفته‌های شما مجبور است.]

مردان تصور می‌کنند که وقتی شما شروع به حرف زدن می‌کنید انتظار پاسخ آنها را دارید. وقتی مرد تحت فشار باشد احساس می‌کند کنترل و

نظارتش دست دیگری است لذا عصبانی شده و نسبت به شما دلسرد می‌شود. شاید شما انتظار پاسخ از او را نداشته باشید اما او احساس می‌کند که مجبور به پاسخ حرف‌های شماست.

چرا زنان این گونه رفتار می‌کنند؟

۱) وقتی زنان عصبانی ونگران هستند تلاش می‌کنند با حرف زدن عصبانیت خودشان را فرو کش کنند. اگر نگران جذابیت خوددر رختخواب هستید نظر همسرتان را جویا شوید اما گاهی نگرانید که ایا همبستری خوبی خواهید داشت یا نه؟ باعث وراجی شما می‌شود. چرا که حرف زدن باعث تماس خودتان با احساسات و عواطف ناخوشایندی که در درونتان وجود دارد، می‌شود تا با اضطراب کمتری آن را کاهش دهید.

۲) زنان نسبت به مردان بیشتر صحبت می‌کنند و احساسات و عواطفشان را از طریق گفتار بیان می‌کنند تا از طریق جسم و حرکات خود. بنابراین در حین همبستری معمولاً احساساتی می‌شوند. و ممکن است ناخودآگاه به دنبال این حس پنهان خود بپردازند و از بیان آنها احساس لذت می‌کنند و این گونه صحبت‌ها سبب ایجاد امنیت در آنها می‌شود. اما نمی‌دانند که شوهرشان را به دلیل این رفتار ناخوشایند از معاشقه با خود سرد می‌کنند.

راه حل:

اگر فکر می‌کنید بیش از حد حرف می‌زنید یا به اصطلاح به یک زن وراجی تبدیل شده‌اید لطفاً این راه حل را امتحان کنید: «زمان بعد که شروع

به صحبت می‌کنید به حرف‌های خودتان توجه کنید و دریابید که واقعاً زیاد دارید وراجی می‌کنید یا نه؟ به حرف هایتان فکر کنید و به احساسات درونی‌تان توجه کنید. اگر متوجه شدید زیاد حرف می‌زنید و به همبستری توجه ندارید عکس این حالت را در خود تقویت کنید یعنی از همبستری لذت برده و به جای وراجی نفس بکشید. سعی در یافتن احساساتی باشید که مدام از آنها صحبت می‌کنید و خودتان را از توصیف آن منع کنید. به طور تمرینی تلاش کنید تا به جای صحبت در طول معاشقه به فکر تحریک و لذت از آن باشید. البته این توصیه من مربوط به زنانی که همچون جسدی روی تخت دراز می‌کشند نیست بلکه به آنها توصیه می‌کنم به جای سکوت صحبت کنید. البته منظورم بیان احساسات است نه وراجی!

انحراف شماره ۸: زنانی که مراقب بهداشت و تمیزی خود نمی‌باشند.

«من از زنانی که همیشه دهانشان در حال جنبیدن است شاکی هستم چقدر چاق شده‌اند و هیکلشان نافرم است و پوستشان ترک ترک شده است.»

«تنها چیزی که باعث سرد شدن من از همبستری با زنان شده بدبو بودن بدنشان است. فکر کنم خودشان نمی‌دانند چقدر بوی عرق می‌دهند و تا چه حدی بوی بدنشان آدم را از خودشان متنفر می‌کند.»

«انتظار ندارم همسرم مثل یک مانکن باشد اما از زنی که خیلی شلخته باشد و به خودش نرسد متنفرم.»

و عاملی است که مرا را از نزدیکی و همبستری با خودشان دفع می‌کند.

لباس‌های پاره، موهای گوریده به هم، عواملی است که مرد احساس می‌کند زن توجهی به احساسات مرد نداشته و زمانی را برای رسیدن بـه خـودش اختصاص نمی‌دهد تا کمی مثل یک زن مرتب و آراسته به نظر برسند.»

اجازه دهید این حقیقت را به شما زنان بگویم که مردان از ظاهر بد زنان به همان اندازه ناراحت می‌شوند که ما زنان از مـردهای نـامرتب نـاراحت می‌شویم. شاید آنها این حقیقت را به شما نگویند و یا حتی منکر آن باشند اما مطمئن باشید که حقیقت دارد. با تحقیقاتی که برای نوشتن این کتاب انجام داده‌ام لیستی از گله و شکوه‌های مختلف مـردان تـرتیب داده‌ام کـه بـاور نکردنی بودند.

مواردی از قبیل:

- ***لباس زیرهای شل و ول و کهنه.***
- ***موهای زائد بدن.***
- ***لباس‌های نامرتب.***
- ***موهای بیش از حد تافت و ژل زده مثل سنگ***
- ***شکم بزرگ***
- ***آرایش‌های غلیظ و کثیف***
- ***صورت اصلاح نکرده و بدون آرایش.***
- ***بوی عرق.***
- ***عدم رژیم غذای مناسب.***
- ***مهبل اصلاح نشده و بدبو.***
- ***پوست‌های بد و ترک خورده و جوش جوشی.***
- ***ناخن‌های شکسته با خورده لاک‌های نامنظم.***

اما بیشتر شکایات به مهبل بدبو و اصلاح نشده برمی‌گشت که یادآوری می‌کنم که زنان باید مراقب سلامت و بهداشت خود از نظر جسمی و فیزیکی باشند تا شوهرشان به همبستری با آنها علاقه‌مند باشند.

چرا این گونه رفتار زنان، مردان را سرد می‌کند؟

قبلاً به این موضوع اشاره کردیم که مردان اهل بینایی هستند به طوری که با دیدن تصویر ناخوشایند سرد و با دیدن تصاویر زیبا و عاشقانه تحریک می‌شوند. اگر چه اکثر زنان هم شکایاتی مشابه این گونه شکایت‌های مردان دارند اما کمتر نسبت به مردان از تحریک جنسی سرد می‌شوند. چرا که زنان توانایی تغییر وضعیت احساسات را دارند اما برای مردان این کار سخت است. مردان بیشتر تحت تأثیر حرکات و بهداشت جسمانی قرار می‌گیرند. اما عدم وجود قابلیت‌های احساسی در این گونه تصاویر به آنها آسیب می‌رساند و آنها را از نظر همبستری سرد می‌کند.

چرا زنان این گونه رفتار می‌کنند؟

دلایلی از نظر روانی و روحی در این گونه رفتار مشخص نشده است. اما دلایلی از قبیل: تنبلی، عدم توجه به خود، مشغله‌ی زیاد خانه و بچه‌داری، عدم تحصیلات بالا، عدم وجود آموزشهای مناسب،...از جمله مواردی هستند که مردان را نسبت به همبستری با خودشان دلسرد و منحرف می‌کند در صورتی که چنین زنانی با وجود عدم بهداشت شخصی از مردان نامرتب و بدبو فاصله می‌گیرند.

راه حل:

۱) از خود سؤال کنید اگر مرد بودید به زنی مثل خودتان نزدیک می‌شوید؟

این موضوع را بدانید هیچ زنی از نظر هیکل و اندام، زیبایی ایده‌ال نیست همه به نوعی یک سری نواقصی دارند اما امکان این که بوی بد بدن، لباس‌های نامرتب و کثیف را از خود بزدایم وجود دارد چرا که اجرای عمل جنسی با این عوامل بهداشتی سر و کار دارد. اگر دارای پوست خشک و خشن هستید می‌توانید از صابون‌های گلیسیرین‌دار و نرم کننده استفاده کنید. عطرهای خوش بو و آرایش موهای خود را فراموش نکنید اما طوری نباشد که آن قدر زننده باشد که کسی قادر به نزدیکی شما نباشد.

۲) به تغذیه و سلامت خود اهمیت دهید. تنقلات زیادی سبب از بین بردن اندام متناسب می‌شود. به علاوه بوی بد دهان به عدم رژیم غذایی مناسب شما برمی‌گردد. خودتان را به رژیم غذایی سالم و جدیدی عادت دهید و به بوی بدن خود و تمیزی آن توجه کنید.

۳) ورزش را از یاد نبرید که سبب ایجاد تناسب اندام در شما می‌شود. مطالعات زیادی نشان می‌دهد زنانی که بیشتر ورزش می‌کنند احساس به تمایل جنسی بیشتری دارند و از همبستری به نهایت لذت می‌برند. شاید به ورزش تا به الآن به عنوان عامل تحریک جنسی نگاه نکرده بودید اما سعی کنید آن را جزء برنامه‌های اصلی زندگی تان قرار دهید. فعالیت‌های از قبیل: قدم زدن و رفتن به سالن‌های ورزشی، دوچرخه سواری و... در خانه می‌تواند عاملی برای تحریک شما به روابط جنسی شود.

۴) به بوی مهبل (واژن) خود رسیدگی کنید. این توصیه باعث مـی‌شود شما از وضعیت جسمانی خود آگاه شوید. اطمینان دارم که شما می‌دانید در هر دوره‌ی ماهیانه بوی ترشحات واژن شما تغییر می‌کند.

اگر شما از نظر جنسی فعالید به شما توصیه می‌کنم که به ترشحات واژن خود هر روز رسیدگی کنید. اگر نسبت به توصیه من واکنش مسخره‌ایی نشان می‌دهید و پیش خود فکر می‌کنید که: «آه، چه توصیه‌ی احمقانه‌ایـی» بـه سؤال زیر پاسخ دهید که:

[چرا از شوهرتان انتظار دارید از وضـعیتی لذت ببرد کـه بـرای خودتان منزجر کننده است.]

اگر بوی واژن خود را نمی‌پسندید مطمئن باشید همسرتان نـمی‌پسندد. پس بهتر است از شرایط بدنی خود مطلع باشید. اگر احساس می‌کنید بوی طبیعی ندارد، می‌توانید با محلول آب و سرکه خود را بشـوئید. از مـصرف بسته‌های عطری برای شستشوی واژن بپرهیزید چرا که در آن مقادیر زیادی مواد شیمیایی تحریک کننده و سرطان‌زا وجود دارد.

«توجه: اگر بوی واژن برایتان به صورت یک مشکل همیشگی درآمـده حتماً نزدیک دکتر متخصص زنان مراجعه کنید ممکن است عفونتی داشته باشید که از آن بی‌خبرید.»

انحراف شماره ۹: زنانی که از ظاهر و اندام خود راضی نیستند و مرتباً خودشان را تحقیر می‌کنند

«همسرم همیشه ازدست خودش و ظاهرش شاکی است. مثلاً وقتی تصمیم داریم از خانه بیرون برویم و من از او و لباس هایش تعریف می‌کنم یک دفعه می‌گوید: من خیلی بی‌ریختم، ظاهرم زشت است و هر چه من اصرار می‌کنم زیبایی، او قبول نمی‌کند. شروع به بحث با فریاد با من می‌کند و می‌گوید: «موهایم خیلی بد و شلخته شده، این لباس به من اصلاً نمی‌آید، چقدر چاق و بدهیکل شده‌ام... و کارها و حرف هایی می‌زند که در آخر متقاعد می‌شوم که او زشت است. و حتی از لحاظ جنسی نسبت به او دلسرد می‌شوم.»

«زنانی که مدام در حال تعریف و حتی شکایت از ظاهر و اندام خود هستند برایم جذاب و تحریک کننده نمی‌باشند. همسرم موقع همبستری تمام لامپ‌ها را خاموش می‌کند و هر موقع که لباس هایش را در می‌آورم به من می‌گوید به اندامش نگاه نیاندازم. بعد هم فوراً زیر پتو قایم می‌شود. بنابراین او از هیچ نظر مرا تحریک نمی‌کند و از همبستری با او سرد می‌شوم.»

چرا این گونه رفتار زنان، مردان را سرد می‌کند

▣ به یاد داشته باشید اعتماد به نفس و خودباوری سبب تحریک مردان از نظر جنسی می‌شود. و آن به شرطی شدن مردان برمی‌گردد. آنها تصور می‌کنند اعتماد به نفس برابر با خوبی و ضعف برابر با بدی است بنابراین وقتی خودتان را جلوی آنها تحقیر می‌کنید نه تنها اعتماد به نفس‌تان کم می‌شود

بلکه شوهر تان را نسبت به خودتان زده و سرد می‌کنید. هر چه نقایص اندامتان را بیشتر به او توضیح دهید او بیشتر توجه می‌کند و حتی گاهی از چشم او می‌افتید.

▣ وقتی طوری رفتار می‌کنید که گویی از اندام خود راضی نیستید باعث می‌شود شوهر تان احساس کند همبستری خوبی با شما ندارد و حتی به دلیل بدن بدترکیبتان فکر می‌کند از نظر جنسی تحریک نمی‌شود.

و حتی حالت تهاجمی در مقابل شما به خود می‌گیرد و او بانوعی رفتار خاص با شما برخورد می‌کند چرا که با این گونه رفتارش احساس خوبی نه از نظر شخصیت می‌کنید و نه از نظر همسری بنابراین باید عرض کنم مردان دارای قوی بینایی اند و هر چه راکه از نظر دید او خراب کنید اگر هم آن قدر زشت و خراب نباشد اما او بد می‌بیند و با ارائه عادت خود به گله و شکایت از خودتان باعث می‌شود شوهر تان از همبستری با شما سرد شود.

چرا زنان این گونه رفتار می‌کنند؟

۱) زنانی هستند که عادت دارند خودشان را با دیگران مقایسه کنند مخصوصاً زنانی که دارای اعتماد به نفس پائینی هستند واز هیکل و ظاهر خود راضی نمی‌باشند. بنابراین مدام در حال مقایسه خود با زنان زیبا و خوش اندامی از قبیل (بازیگران سینما، مانکن‌های لباس که افرادی باریک اندام هستند و حتی یک صدم چربی اضافه روی اندام آنها نیست معمولاً بین ۲۰ تا ۲۵ سال سن دارند هستند. و حتی علت اصلی آن که خودشان را زیبا نمی‌بینند به مقایسه‌ایی است که از آنها دارند و یک کم در زندگی با آنها

حسادت می‌کنند. و هر گونه اندامی که از زیبایی خاصی برخوردار نباشد را فوراً سرکوب می‌کنند. بنابراین وقتی متوجه شوند شوهرشان به آنـها نگـاه می‌کنند خیلی زود اعتماد به نفسشان پائین مـی‌آید و خـودشان را تـحقیر می‌کنند.

۲) زنان این طور آموزش دیده‌اند که با شکسته نفسی خودشان را پائین بیاورند. یعنی زن با حجب و حیا و متواضع باشند، زیبایی خودشان را پنهان کنند و تصور می‌کنند با این کار دختر خوبی جلوه می‌کنند. زنان احســاس می‌کنند اگر از خودشان تعریف کنند که اندام و ظاهر زیبایی دارند بد و بدکاره جلوه می‌کنند.

وقتی در مقابل شوهرشان عـریان مـی‌شوند خـجالت کشـیده و حس می‌کنند هیکل زشتی دارند و گویی مدام در ذهن خودشان چـیزی زمـزمه می‌کند که یک دختر خوب و با حیا لخت نمی‌شود و دست به ایـن کـارها نمی‌زند!»

راه حل:

۱) با خود تمرین کنید که اندام خود را دوست دارید و زیبایی‌های خود را تحسین کنید. و از زیبایی‌های خود حداقل ۲۰ مورد لیست تهیه کنید و در آینه اندام خود را بازنگری کنید و از شوهرتان زیبایی‌های اندام و ظاهر خود را که مورد پسند اوست، جویا شوید و حتماً گفته‌های او را باور کنید و این موارد را به لیست خود اضافه کنید. وقتی شوهرتان به شما گفت خیلی از نظر اندام و ظاهر قابل تحسین نیستید، نهراسید چرا که اگر قبلاً او این موضوع را

نمی‌دانست هیچ گاه با شما ازدواج نمی‌کرد. پس بدانید که از قبل او از شما تصاویری به ذهنش سپرده، بنابراین شما را پسندیده و قصد ازدواج با شما را کرده است.

۲) در مقابل نگاه همسرتان از خودتان تعریف کنید هیچ گا خودتان و ارزش تان را پائین نیاورید و خودتان را تحقیر نکنید.

▣ نگوئید خیلی چاق و بدهیکل هستم.

▣ وقتی او از شما تعریف می‌کند در مقابل تعریفات او خودتان را پائین نیاورید و نظرش را تغییر ندهید.

▣ از ظاهر و اندام خودتان شکایت نکنید و مدام زنانی را با خود مقایسه نفرمائید.

▣ اگر در مورد ظاهر و اندام خود از برخی مواردشان راضی نیستید می‌توانید تغییرشان دهید. در غیر این صورت دیگر در مورد نقایص خود حرفی نزنید. اگر فکر می‌کنید چاقید، به کلاس ورزش بروید، رژیم غذایی مناسب بگیرید تا لاغر شوید و وقتی شوهرتان از شما تعریف و تمجید می‌کند، در مقابل حرف‌های او سکوت کنید و فقط بگویید متشکرم.

انحرف جنسی شماره ۱۰: زنانی که به ظاهر خود بیش از حد حساسند

«اصلاً تحمل زنانی را که همیشه خودشان را به طرز فجیعی قبول دارند و آرایش‌های جور واجور می‌کنند را ندارم. چرا که هر روز ساعت‌های جلوی آینه خودشان را نقاشی می‌کنند و اگر کوچکترین آسیبی به آرایش صورتشان وارد شود سریع طرف دستشویی مقابل آینه می‌روند تا آرایش

خود را اصلاح و به قول خودشان ترمیم کنند. با زنی دوست دارم ازدواج کنم که برای آماده شدنش معطل او نشوم، طوری که سریع لباس ساده‌ایی بپوشد و یا بدون آنکه نگران آرایش موهایش باشد به راحتی روی چمن دراز بکشد.»

«همسر قبلیم خیلی نگران وضعیت ظاهراش بود طوری که کاملاً مرا نسبت به خودش دلسرد کرد چرا که عادتش شده بود قبل از همبستری کلی جلوی اینه بیاستد تا آرایش غلیظ بکند. آن قدر طلا و جواهرات به خودش آویزان می‌کرد که برای لمس کردنش گاهی آن قدر مراقب بودم تا گوشواره‌های بلندی که در گوش بود دستم را زخم نکند. ناخن‌های خودش را آن قدر گذاشته بود بلند شود که وقتی انگشتانش را می‌دیدم یاد پنجه‌های گربه می‌افتاد. دیگر تحمل وضیعتش را نداشتم وقتی دستم را زیر موهایش می‌کرد آن قدر داد و قال به راه می‌انداخت که تصمیم گرفتم از او جدا شوم.»

مورد انحراف جنسی شماره ۹ به زنانی برمی‌گشت که در رسیدگی به ظاهر و اندام خود وقت صرف نمی‌کردند. اما مورد انحراف جنسی شماره ۱۰ درست عکس این موضوع است. زنانی که به ظاهر و آرایش خود وسواس دارند مردانی که از این مورد شکایت دارند آنها به مواردی اشاره کردند که برخی از آنها را برایتان به نگارش درآورده‌ام. از قبیل:

۱) زنانی که آرایش غلیظ می‌کنند. شاید غریب به صدها بار این گله را از مردان شنیده‌ام که از زنانی که آرایش غلیظ می‌کنند نفرت دارند. مردان آرایش کمرنگ مخصوصاً آرایش چشم را خیلی دوست دارند و از تحقیقاتی که در این مورد داشته‌ام دریافته‌ام که مردان از کرم و رژ گونه خلی بدشان می‌آید.

[مردان از زنانی که پوستشان را با کرم پودر و مواد آرایشی دیگری پوشانده‌اند تنفر دارند.]

زنان گاهی به دلیل خواندن مجلات مد روز عادت به آرایش کرده‌اند طوری که بعضی از زنان را می‌شناسم حدود چند صندوق پر از لوازم آرایشی مختلف دارند. اما اکثر مردان آرایش غلیظ را اصلاً نمی‌پسندند و گاهی زنانی را که پوستشان را از آرایش پر می‌کنند سطح پائین در نظر می‌گیرند و زنانی را می‌شناسم آن قدر به صورت آرایش کرده خود وسواس دارند که حتی سر میز شام نمی‌نشینند تا رژلب یا برق لبشان پاک نشود و باید عرض کنم این حرکت یکی از مهمترین عوامل سرد کننده جنسی در نظر گرفته می‌شود.

۲) زنانی که دنبال پوشیدن لباس‌های مجلل هستند و یا آن قدر روی هم می‌پوشند که وقتی کسی به آنها نگاه می‌کند احساس خفگی بهش دست می‌دهد.

اگر چه مردان از زنان خوش لباس بدشان نمی‌آیند اما از زنانی که ساعت‌ها وقت صرف پوشیدن لباس می‌کنند اما در آخرلباسی که می‌پوشند مناسب نیست تنفر دارند. به یاد دارم مردی می‌گفت: «وقتی که از همسرم خواستم برای تماشا وتشویق بیسبال پسر نه ساله‌مان به سالن برویم او یک شلوار چرمی مشکی پوشیده با یک جفت کفش پاشنه بلند به همراه یک آرایش غلیظ طوری که احساس می‌کردم می‌خواهد با این لباس به مجلس جشن برود، همراه من سوار ماشین شد.

۳) زنانی که طلا و جواهرات زیادی به خود آویزان می‌کنند. مردی را به

یاد می‌آورم که از سر شوخی از من پرسید که چرا زنان خودشان را مجبور به آویزان کردن این همه طلا و جواهرات می‌کنند؟ این جزء مواردی است که ما مردان را از معاشقه با آنها دلسرد می‌کند. بنده فکر می‌کنم ایـن گـونه زنـان تصورشان بر این است که با آویزان کردن طلا و جواهرات خودشان را مطابق با مد روز پیش می‌برند. در صورتی که مردان این گونه فکر نمی‌کنند. آیا تا به حال شده که شوهر یا نامزدتان به شما بگـوید: وای چـقدر بـدون آرایش جذاب تری؟

و شما فکر می‌کنید او آدم بدسلیقه‌ای است که این گونه حرف می‌زند.

۴) زنانی که به آرایش موهای خود وسواس دارند ونمی‌گذارند کسی به موهایشان دست بزند.

مردان از زنانی که به مدل موهای خود آن قدر اهمیت می‌دهند و اجازه به آنها نمی‌دهند که به موهایشان دست بزنند تنفر دارند وحتی باید بگویم طبق تحقیقاتم دریافته‌ام که مردان از موهای تافت زده و چرب شده، خشک و سفت مثل سنگ و مقدار زیادی سنجاق و شانه در سر زنان وحشت دارند و آنها را عاملی برای سرد شدن اجرای عمل جنسی شان می‌دانند.

باید عرض کنم خیلی از کارهایی که زنان برای زیبایشان انجام میدهند برای مردان بسیار عجیب و بیهوده است. آنها با لوازم آرایشی، کمدهای پر از لباس و محصولات بهداشتی، بزرگ نشده‌اند مگر آن که خواهرای زیادی در منزل داشته باشند. البته مردان، زنانی راکه به زیبایی و سلامت خود اهمیت می‌دهند را دوست دارند اما اگر این زیبایی سبب ایجاد زنی با آرایش غلیظ و غیرطبیعی باشد عاملی از انحراف جنسی تلقی می‌کنند.

۵) زنانی که نگران چهره خود هستند. این گونه زنان، مردان را از خودشان دفع می‌کنند چرا که این رفتار نشان دهنده عدم اعتماد به نفسشان و ناامنی‌های درونی آنها تلقی می‌شود. اما باید خاطر نشان کنم که اعتماد به نفس سبب تحریک مردان می‌شود. زنی که دوست ندارد بدون آرایش جلوه شود به اندازه زنی که بدون آرایش احساس خوبی به خود دارد و زیبایی طبیعی خود را نشان می‌دهد از احترام همسر خود برخوردار نخواهد بود. بنابراین آرایش خوب است اما به طور طبیعی و نرمال و آرایش غلیظ به همراه زیور و آلات زیاد و موهای خشک و خشن سبب سرد شدن مرد از نظر جنسی می‌شود.

چرا زنان این گونه رفتار می‌کنند؟

متأسفانه زنان به دلیل علاقه و توجه وافری که به تبلیغات ماهواره‌ایی و تجاری دارند دوست دارند شبیه به مدل‌های تبلیغاتی شوندو خودشان را با این گونه تصاویر ذهنی وفق می‌دهند. البته زنان ذاتاً دنبال زیبایی هستند بنابراین دوست دارند زیباتر و بهتر جلوه شوند. بنابراین خودشان را مجبور به استفاده از محصولات آرایشی، لباس‌های مد روز، مدل موهای عجیب و غریب می‌کنند. اما مردان خواستار زنانی هستند که کمتر آرایش کنند یا حتی الامکان آرایش سبک و کمرنگ داشته باشند و موقع بیرون رفتن از منزل، لباس پوشیدن آنها۲ ساعت طول نکشد. اما با این وجود اگر زنی خیلی ساده به عنوان مثال با شلوار جین و حتی تی شرت معمولی برای صرف شام به همراه نامزد یا همسر خود به رستوران برود خواهد دید که نامزد یا همسر او

به زنی که روبروی صندلی او نشسته و معلوم است حدود ۲ ساعت پای آینه برای آرایش خود وقت صرف کرده نگاه می‌کند. بنده بـه طـور شـخصی از آرایش و وضع لباس پوشیدنم، راضی‌ام. و این مورد را نیز دریافته‌ام که در بعضی از اوقات مناسب‌ترین حالت آن است که به طرز پسند خـود لبـاس بپوشم و چندان انتخاب آن را از طریق مد روز جدی نگیرم.

[مردان از زنانی که به زیبایی خـود اهـمیت مـی‌دهند، خـوششان می‌آید اما دوست دارند زنان را بدون آرایش معذب نبینند و این که زیبایی طبیعی شان جلوه بیشتری داشته باشد.]

راه حل:

۱) نظر و دیدگاه همسر تان را در مورد آرایش، لباس و مـد روز جـویا شوید. اما لازم نیست خود تان را با علایق شخصی او وفق دهید اما بسیاری از زنان در این مورد نظر همسرشان را نمی‌پرسند. اما باید عرض کـنم کـه گفتگو در این باره سبب می‌شود موارد جدیدی را کـه بـه سـود هـر دوی شماست و در رابطه‌تان مؤثر است بیاموزید.

۲) سعی در یافتن زیبایی درونی خود باشید. بدون آن که در نظر بگیرید چقدر برای زیباتر شدن خود تلاش می‌کنید به خاطر داشته باشید که زیبایی درونی تان جلوه‌گری می‌کند. اگر احساس خوبی از درون خود داریـد از خودتان خوب مراقبت کنید. و اعتماد به نفستان را بالا ببرید و مطمئن باشید این زیبایی از بیرون خودش را بروز می‌دهد.

انحراف جنسی شماره ۱۱: زنانی که در هنگام بوسیدن، مردشان را می‌لیسند

«با آن که همسرم را خیلی دوست دارم و بین ما تفاهم عجیبی شکل دارد اما دوست ندارم به این حقیقت اعتراف کنم که طرز بوسیدن او را نمی‌پسندم. دهانش را طوری به طرفم باز می‌کند که گویی می‌خواهد بستنی لیس بزند. تصور می‌کنم او پیش خودش فکر می‌کند این کارش مرا تحریک می‌کند در صورتی که این طور نمی‌باشد. من بوسه‌های ملایم را دوست دارم این واقعیت دارد که من یک آدم هستم، من یک مذکرم، اما حیوان نیستم، من بوسیدن را دوست دارم اما لیسیدن را نه!»

برای نوشتن این بخش از انحراف جنسی با مردان زیادی بحث و مصاحبه کردم. و آنان به کرات به این نکته اشاره کردند که مردان از این موضوع که به عنوان موجودی خاص یا کالایی صرفاً جنسی در نظر گرفته شوند، تنفر دارند. موجوداتی که چندان اهمیتی به کیفیت رابطه جنسی خود نمی‌دهند و تنها خواستار اجرای عمل جنسی اند. البته ناگفته نماند که زنان بسیاری هم شکایت هایی مشابه همین گله‌های مردان دارند. آنها خواستار این نکته‌اند که مردشان، آنها را ملایم‌تر ببوسد. و تمام مردان، زنانی را که این گونه می‌بوسند عملشان را تحریک‌آمیز نمی‌پندارند.

چرا این گونه رفتار زنان، مردان را سرد می‌کند؟

به همان دلیلی که بسیاری از زنان را سرد می‌کند. چرا که در آن از هیچ گونه احساسات لطیف و لذت بخشی موجود نمی‌باشد و حتی خیس شدن

توسط آن چندان خوشایند نیست.

چرا زنان این گونه رفتار می‌کنند؟

احتمالاً تصورشان از این رفتار رساندن مردشان بـه اوج لذت جـنسی می‌باشد. چرا که فکر نمی‌کنم هرگز در دوران کودکی‌شان طرز بوسیدن را به آنها آموزش داده باشند. زنان در رختخواب نگران رفتار و واکـنش خـود هستند و تلاش می‌کنند با غرق کردن خودشان به طور افراطی این ضعف را از بین ببرند.

راه حل:

اگر تصور می‌کنید این کارتان سبب ناراحتی شوهرتان می‌شود علت آن را جویا شوید. مثلاً از او بپرسید آیا طرز بوسیدن مرا دوست داری؟ و حتی بپرسید: آیا تا به حال دوست داشتی طـور دیگـری مـی‌بوسیدمت؟ حـتی روش‌های مختلف اجرای این عمل را با شوهرتان تمرین کنید. این روش به شما کمک می‌کند تا به بوسیدن و طرز انجام آن مثل یک غذا کـه احـتیاج ضروری زندگی است دقت کنید. به طوری که سعی کنید بـه جـای آن کـه غذایتان را با عجله و یک دفعه قورت دهید کمی با آن بازی کنید و از جویدن لقمه‌های کوچکتر لذت ببرید. مطمئناً هر دوی شما بـه احسـاس رضـایت بیشتری خواهید رسید مگر آن که هر دوی شما بوسیدن به همراه لیسیدن را دوست داشته باشید و از آن هیچ شکایتی نداشته باشید.

انحراف جنسی شماره ۱۲: زنانی که در طول همبستری بسیار جدی رفتار می‌کنند

نزدیک به ۳ سال است با همسرم ازدواج کرده‌ام و خیلی دوستش دارم و خاطرش برایم عزیز است اما یک مشکلی دارد و این که او خیلی جدی است حتی در رختخواب و موقع همبستری دست از این جدی بودنش برنمی‌دارد. خودم هم آدم شوخ طبعی نیستم اما گاهی از شوخی و جوک گفتن بدم نمی‌آید.

هرگاه قصد کردم که با او شوخی کنم طوری عصبانی می‌شود که هزاران بار بر خودم لعنت می‌فرستم که چه حماقتی کرده‌ام. مخصوصاً توی رختخواب وقتی که کنار هم خوابیده‌ایم و با صدای خنده‌داری با او صحبت می‌کنم. می‌گوید: «چرا رفتار سبک از خودت در می‌آوری؟ چرا دست از این کارهایت برنمی‌داری؟»

این رفتار جدی اش گاهی اوقات مرا می‌ترساند. مثل این که در کنار معلم بد اخلاقی امتحان می‌دهم و او هر دفعه مرا مردود می‌کند! آرزو دارم کمی دست از جدی بودنش برمی‌داشت.

چرا بعضی از زنان تصور می‌کنند خندیدن برای یک خانم زشت است؟ من عاشق زنانی هستم که کمی رفتار شوخ طبی در آنها وجود دارد. مخصوصاً زمانی که با رفتار قشنگ شان سبب می‌شوند به خودم و بعضی اوقات به کارهایم بخندم.

به عنوان یک مشاور باید عرض کنم حس شوخ طبعی در زنان بخشی از زیبایی رفتارشان محسوب می‌شود. همان گونه که مردان در امور زندگی

خود مسولیت‌هایی را بر عهده می‌گیرند تا کارها به طور درست پیش برود اما گاهی به لحظات شاد و شوخی نیاز دارند تا کمی احساس سبکی از مسئولیت کنند و گاهی خودشان را از تنش‌های روحی دور نگه می‌دارند. توانایی زنان در خنداندن مردان تنها روشی است که می‌تواند حس سبکی کنند این را بدانید که مردان نسبت به زنانی که زیاد جدی هستند و خنده بر لب ندارند خیلی زود زده و سرد می‌شوند.

چرا این گونه رفتار زنان، مردان را سرد می‌کند؟

هنگامی که مردان سعی در خنداندن همسر خود دارند و شروع به بذله‌گویی می‌کنند وقتی مردی دریابد همسرش کارها و رفتار او را تأیید نمی‌کند احساس می‌کند تحقیر شده است و یا او را طرد کرده‌اند و حتی تصور می‌کند او را دوست ندارید و به عنوان یک تکیه‌گاه محکم در زندگی نمی‌توانید روی او حساب باز کنید. (حتی در رختخواب)

[زنان با رفتار بسیار جدی خود به صورت یک معلم بداخلاق، مادر سخت گیر و زنان ترسناکی جلوه می‌شوند که مردان از صحبت با آنان ترسیده و بدانند به صورت معشوق زندگی برای مردشان ظاهر نمی‌شوند.]

مردان با استفاده از شوخ طبعی خود سعی در خوشحال کردن کودک درون خود دارند و آنها با این رفتار به پسر بچه درون خود اجازه می‌دهند تا

کمی شیطون باشد. بنابراین وقتی در این نوع از رفتار آنها شریک نمی‌شوید و دختر کوچولوی درون خود را با آنها هم بازی نمی‌کنید کودک درون مردتان آسیب می‌بیند و از نظر امنیت احساس طرد شدن می‌کند.

چرا زنان این گونه رفتار می‌کنند؟

زنان در طول دوران کودکی شان آموزش دیده‌اند که خندیدن برای یک خانم مناسب نیست و اکثر زنان تصور می‌کنند اگر زیاد جدی نباشند امکان دارد مردان آنها را جدی نگیرند.

مردی را به یاد دارم که می‌گفت: «به زنان آموزش دهید طوری رفتار نکنند که شوهرشان تصور کنند در رختخواب و هنگام همبستری با آنها دچار اشتباه شده‌اند مثلاً احساس می‌کنند مردشان، او را خشن نوازش می‌کند و به جای لمس موهایشان آنها را می‌کشد...»

«به‌نوعی از خود واکنشی نشان ندهید که گویی مرد احساس کند مرتکب قتل و جنایتی شده است. چرا که این نوع از رفتارتان سبب می‌شود مردان را تحقیر کنید و موجب رنجش مرد از نظر روحی می‌شوید و نهایتاً مرد را در همبستری با خودتان زده و دلسرد می‌کنید.»

به شما سفارش می‌کنم گاهی اوقات توجه شوهرتان را به‌موضوعی خنده دار جلب کنید و حتی در مورد کاری که انجام داده است شوخی کنید و او را بخندانید. یاد بگیرید که چگونه باید همسرتان را بخندانید و با او شوخی کنید. حال می‌خواهد در رختخواب باشد و یا بیرون از رختخواب.

به کودک درون خود اجازه دهید تا بیرون بیاید و کمی بازی کند و با

شوخی البته از نوع درست و منطقی او را شاد کنید تا از هر گونه تنش روحی و احساسی تخلیه شود و این نکته را فراموش نکنید که طوری شوخی نکنید که موجب سلب شخصیت و هویت مردانه‌شان شود.

انحراف جنسی شماره ۱۳: زنانی که بیش از اندازه به مردشان متکی‌اند

«زنانی که بیش از اندازه به مردشان وابسته و متکی باشند سبب سرد شدن مرد از خودشان می‌شوند.

منظورم به زنانی است که از نظر شخصیتی وابسته هستند و به تنهایی نمی‌توانند تصمیم بگیرند. زنی که با کوچکترین نگاه شوهرش به زن دیگر اهمیت خودش را از دست می‌دهد و باعث می‌شود مردشان را بر همه‌ی لحاظ و اوقات زیر ذره‌بین قرار دهند. مردشان از این همه محدودیت احساس خفقان می‌کند. مطمئن باشند این گونه زنان هر چه قدر هم زیبارو باشند اما خیلی زود ارزش و جذابیت خودشان را جلوی مردشان از دست می‌دهند.»

چرا که همیشه در نقش یک قربانی زندگی هستند یکی از با تحمل‌ترین افراد در جامعه‌اند. چرا که این زنان با وجود زیبایی صورت نتوانسته‌اند جایگاه مناسبی را به دلیل اخلاق ناپسند خود پیدا کنند. مخصوصاً در زندگی زناشویی‌شان به علت این که همیشه در برابر مشکلات به وجود آمده از خودشان ضعف نشان می‌دهند به طوری که دیگری را مقصر مشکل بوجود آمده می‌دانند سبب می‌شوند کمتر از نظر احساسی مورد اعتماد باشند.

«نامزدی داشتم که با هر بار دعوا و مشاجره مرا تهدید به خودکشی

خودش می‌کرد با این که می‌دانستم جدی نمی‌گوید. اما از رفتارش آن قدر سرخورده شده بودم که با تنها مخالفتی بین ما سبب این گونه تهدید و ایجاد احساس گناه در من می‌شد و حتی بعد از ۶ ماه از نامزدی ما من هیچ احساس تمایل جنسی در خودم با او نیافته بودم.»

«زنانی که همیشه غر می‌زنند و یا از هر چیزی ایراد می‌گیرند و نق می‌زنند اصلاً جذاب نمی‌باشند.»

این نوع شکایت‌ها را اکثراً از مردان شنیده‌ام که با آنها مشاوره و حتی مصاحبه داشته‌ام. آنها از حساسیت زنان حرف نمی‌زنند بلکه مقصود اصلی شان زنانی است که برای دیدن هر چیزی در مورد مرد دو چشم قرض می‌کنند تا نقطه ضعف بگیرند و آن قدر به مردشان نق و نق می‌کنند تا مرد احساس زدگی از آنها بکند.

چرا این گونه رفتار زنان، مردان را سرد می‌کند؟

هر چه خودتان را عاجز و ناتوان ذر امور زندگی تان نشان دهید شوهر یا نامزدتان بیشتر احساس مسئولیت می‌کند. و تصورشان از شما این است که شما زنی ناتوان هستید و به تنهایی و بدون تکیه به او نمی‌توانید کارتان را پیش ببرید. این رفتار او سبب می‌شود که بر خود نقش پدری بگیرد و شما نقش دختر او را بازی می‌کنید و این رفتار موجب می‌شود که میل جنسی در شما کم کم فروکش کند و از بین خواهد رفت.

چرا زنان این گونه رفتار می‌کنند؟

۱) گاهی زنان در مقابل مردان احساس کوچکی و ضعف می‌کنند حتی در این موارد از رفتار در بخش ۲ صحبت کرده‌ایم که اکثراً زنان بـرای ایـجاد صمیمیت و ارتباط بیشتر با همسرشان به اشتباه بیشتر به مانند دختر بچه‌های کوچک رفتار می‌کنند. تمام این روش‌های رفتاری از نظر روانشناسان مایه ویرانی شخصیت می‌شود. زنان احساس ضعف و نیاز می‌کنند وقتی شما در مواردی اعتمادبه نفس تان کم می‌شود. اطمینان داشته بـاشید خـودباوری خود را کاهش داده‌اید و بیشتر احساس ناامنی مـی‌کنید و از بـرخـورد بـا دیگران هراس دارید و گاهی به عزیزترین کستان وابسته و متکی می‌شوید.

۲) احساس ترس از دست دادن عزیزی را دارند. چرا که اگر در کودکی شان عزیزترین کسانشان را بر اثر طلاق یا مرگ از دست داده باشند و یـا حتی در بزرگسالی‌شان به دلیل بعضی از مسایل روابط‌شان از بین رفته باشد بیشتر در ورطه‌ی طرد شدگی قرار می‌گیرند. بنابراین بهترین راه حل از بین بردن ترس و احساس ناامنی در خود است تا بتوانید بهتر با مشکلات روبرو شوید وآنها را برای خود حل و فیصله دهید.

[هر چه نگرانی‌تان از تنهایی و ترک کنمی بیشتر شود به نامزد یا همسر خود بیشتر متکی می‌شوید.]

۳) احتمال دارد که ترس شما از ترک و جدایی کاملاً درست و مـنطقی باشد چرا که از نامزد یا همسر تان عشق و محبت کافی دریافت نمی‌کنید. اکثر

اوقات ترس از جدایی و از دست دادن عزیزتان به دلیل رفتار نامناسب همسر یا نامزدتان می‌باشد و یا او حتی دوست داشتن خود را نشان نمی‌دهد و این رفتارش سبب می‌شود شما احساس وابستگی به او کنید. وقتی او نسبت به شما متعهد نیست شما بیشتر از حد اندازه به او وابسته شده و از روی ضعف و نیاز با او برخورد می‌کنید.

راه حل:

۱) به اندازه سهم خود در زندگی و رابطه‌تان قدرت داشته و اعتماد به نفستان را حفظ کنید. اگر تصور می‌کنید بیش از اندازه به مرد خود وابسته‌اید توصیه می‌کنم فصل ۲ و ۳ این کتاب را مجدداً بخوانید تا که مانند زن قوی در زندگی ظاهر شوید.

۲) سعی کنید احساسات منفی از قبیل ترس از دست دادن و تنهایی را از خود دور کنید. بهترین راه کمک ایجاد ارتباط با یک روانشناس، مشاوره و روانکاو است. آنها روشی را که لازم است تا شما را از این احساسات منفی نجات دهند به شما ارائه می‌دهند.

۳) به خود اطمینان دهید که شما برای پر کردن خلاء رابطه‌تان تنها نیستند. همان طور که در فصل ۳ گفتیم اگر در زمینه‌ی رابطه خود بیش از حد به نامزد یا همسرتان عشق بورزید کمتر او شما را دوست خواهد داشت و نتیجه این رفتار آن است که به بیش از حد وابسته به او خواهید شد. بنابراین با خودتان صادق باشید و رابطه‌ی خودتان را مجدداً ارزیابی کنید.

انحراف جنسی شماره ۱۴: زنانی که دست به کارهای احمقانه می‌زنند و سطحی فکر می‌کنند

«می‌دانید کدام دسته از زنان مرا بیشتر از بقیه زنان سرد می‌کنند، زنانی که نمی‌دانند توی دنیا چه می‌گذرد و تمام فکرشان رسیدگی به ناخن‌ها، مد لباس، و تماشای تلویزیون می‌گذرد. این گونه زنان وقتی شروع به صحبت می‌کنند سبب می‌شوند هر گونه جاذبه‌ای را نسبت به آنها از دست بدهیم.»

«بنده به عنوان یک مرد دوست دارم و برایم خیلی مهم است که همسر یا نامزد خود را انتخاب کنم. می‌خواهم هر جا که با خودم می‌برمش با سربلندی تمام همه جا معرفی اش کنم و از چهره و اندام زیبا هم خیلی خوشم می‌آید. اما مهمترین چیز در مورد آنها ذهنیت و تفکرشان است.»

با اکثر مردانی که مصاحبه داشتم معتقد بودند که زنان سطحی و کوتاه فکر اصلاً جذاب نمی‌باشند البته منظورم این نمی‌باشد که زنان باهوش و ذکاوت بالا می‌خواهند بلکه مقصود اصلی ام روشنفکر بودنشان است. چراکه مردان مختلف از ضریب هوشی مختلف برخوردار می‌باشند اما مردان دوست دارند حس کنند که نامزد یا همسرشان سطحی، احمق، خودخواه، خودبین، ظاهربین و... نیست.

بیشتر مردان از موارد زیر شکایت دارند:

- ***زنانی که همیشه سرشان در مجله‌های مد است و تمام فکر و ذهنشان مدگرایی است و اصلاً مجله‌های سیاسی، اقتصای و اجتماعی نمی‌شناسند و حتی مطالعه نمی‌کنند.***
- ***زنانی که حرف هایشان به یکسری صحبت‌های خاله زنکی از زنان***

دیگر، فیلم‌های تلویزیونی و احساسات مندرج در مجلات ناشناس پیش می‌رود.

- ***زنانی که رفتار بچه‌گانه و حرکات سبک دارند و به اصطلاح مردان «زنان سبک مغز» هستند.***
- ***زنانی که هیچ‌گونه تلاشی برای بالا بردن اطلاعات عمومی خود ندارند.***

البته می‌توانم ذهن شما را بخوانم! شما نیز تصور می‌کنید مردان زیادی وجود دارند که اصلاً از نظر شما جذاب و دوست داشتنی نمی‌باشند. خب، این یک حقیقت محض است اما مردی که شما به دنبالش هستید خواهان آن است که نامزد یا همسرش همسنگ و هم تراز خودش باشد نه پائین‌تر.

چرا این گونه رفتار زنان، مردان را سرد می‌کند؟

احتمالاً هیچ گاه مردان به این حقیقت اعتراف نمی‌کنند که ملاک اصلی شان در سنجش و رشد شخصی خود بر حسب زن زندگی خود قرار می‌دهند. برای یک مرد مهم است که مردان دیگر راجع به زن او چه فکر می‌کنند.

[نیاز یک مرد، افتخار کردن به زن زندگی‌اش می‌باشد.]

قوه تفکر نسبت به قوه احساس در مردان مشهودتر است. بنابراین نه تنها با بدن مردتان بلکه از لحاظ فکری با او ارتباط برقرار می‌کنید. مطمئن باشید

گفتگوهای روشنفکرانه همراه با صمیمیت سبب می‌شود ذهن و فکر مردتان را نوازش دهید و حتی صحبت هایتان سبب تحریک جسمانی او می‌شود.

چرا زنان این گونه رفتار می‌کنند؟

به عنوان یک زن هیچ چیزی برایم ناراحت کننده‌تر از آن نیست که زنانی برای جلب نظر مردان از رفتارهای احمقانه جنسی استفاده می‌کنند و از فکر و ذهن خود و سایر انرژی‌های نهفته شان غافل می‌باشند و استفاده‌ی آنها را نادیده می‌گیرند. متأسفانه شرایط اجتماعی کنونی طوری است که زنان احساس می‌کنند روشنفکری و گفتگوهای توأم با خلاقیت مختص مردان است و زنان هیچ سهمی در آن را ندارند. و تصور می‌کنند زنان فقط باید زیبا باشند تا مردان را راضی نگه دارند. اما باید بدانید زمان در حال گردش و رو به پیشرفت است و آنها به همان اندازه که مردان از هوش و استعداد برخوردارند دارای توانایی‌اند و این طرز فکر که مردان از زنان در این گونه مسائل رأس هستند باعث شده همیشه در نقش یک زن مبتدی و معمولی و حتی دارای سطح فکری اندک باقی بمانند.

راه حل:

۱) آگاهی و علم خود را از نظر شخصیتی افزایش دهید اگر تصور می‌کنید بسیاری از استعدادها و توانایی‌های شما نهفته است. در شکوفا شدن آنها تلاش کنیدو در جهت تغییر این روش بشتابید. اولین راه‌کرد مناسب خواندن مجلات و روزنامه‌ها و کتاب‌های خوب است. اصلاً مجبور نیستید که یک

کاشف، محقق یا استاد دانشگاه شوید بلکه تنها با کسب اطلاعات روز احساس توانمندی می‌کنید و حتی می‌توانید نظریه درست در بعضی از زمینه‌های که علاقه دارید ارائه دهید. در کلاس‌های مختلف البته اگر علاقه دارید ثبت نام کنید در کنگره‌ها شرکت کنید تا خلاءهای تحصیل شما پر شود. راجع به کنجکاوی خود نسبت به بعضی از مسایل تلاش کنید تا پاسخ آنچه که برایتان مهم است را بیابید. اعتماد به نفس خودتان را ارتقاء ببخشید چرا که به لحاظ جنسی نیز برای همسرتان اطمینان داشته باشید که دوست داشتنی‌تر خواهید شد.

۲) لیستی را از مواردی که در آن هیچ گونه عملکرد وفعالیتی نداشته‌اید تهیه کنید.

۳) و این موضوع را از یاد نبرید که مردان خواستار زنان باهوش و ذکاوت هستند.

انحراف جنسی شماره ۱۵: زنانی که تنها وضعیت اقتصادی و دارایی مرد برایشان اهمیت دارد

«بعضی از زنان در همان اولین ملاقات می‌خواهند از وضعیت مال مرد باخبر باشند از نوع مدل ماشین، شغل، پول و حتی نوع حساب بانکی و یا بفهمند کت و شلوار مرد از چه مارکی است و حتی تعطیلات را در کدام ناحیه از شهر یا کشوری می‌گذرانند. این رفتار و فضولی زنان حالم را بد می‌کند چرا که بنده به عنوان یک مرد احساس می‌کنم با این پرسش‌ها و کنجکاوی‌های زنان اهمیتی ندارم و تنها چیزی که برایشان مهم است و

خودش را خفه می‌کنند آن است که نامزد یا همسر پولدارشان را به رخ زنان دیگر بکشند. این که با فیس و تکبر بگوئید توی رستوران بالاشهر فلان نوع غذا را سفارش داده‌ایم و غیره...»

«این ادعای زنان است که شوهر مهربان و سر تا پا احساس می‌خواهند بلکه تنها موردی که برایشان مهم می‌باشد ثروت و دارایی مرد است مثلاً اگر شوهرشان تازه دست به کار شده و سرمایه گذاری کرده و یا حتی یک کارگر ساده است از نظر زن، همسرش اصلاً مرد احساساتی نیست این گونه مواقع مردان تصور می‌کنند که زنان با آنها مثل یک آدم پست و آشغال رفتار می‌کنند. اما اگر ماشین مدل بالا و کیف پر از پول داشته باشند و بتوانند تعطیلات او را به بهترین نقطه کشور و یا خارج از کشور ببرد یک مرد کاملاً رمانتیک است.»

اگر قصد عصبانی کردن مردی را دارید انحراف جنسی شماره ۱۶ را پیش بکشید. تصور نمی‌کنم هیچ موضوعی به اندازه این، مردان را عصبانی و ناراحت کند.

[مردان از این که از آنها سوءاستفاده شود یا بر اساس موقعیت و دارایی شان سنجیده شوند احساس تنفر می‌کنند.]

این حالت درست مثل این می‌باشد که مردان، زنان را بر حسب کوچکی و بزرگی اندازه‌ی سینه‌ها و یا زیبایی اندامشان ارزیابی و انتخاب کنند.

چرا این گونه رفتار زنان، مردان را سرد می‌کند؟

هر مردی به طور ناخداگاه به این موضوع توجه دارند که باید همیشه درست رفتار کنند اما وقتی در می‌یابند زنی تمام توجهش به ارزیابی اموال و دارایی اش است احساس می‌کند کسی ارزش واقعی او را درک نکرده و ماهیتش مجهول است و این عدم اطمینان سبب ایجاد در روحیه سرد مرد می‌شود.

چرا زنان این گونه رفتار می‌کنند؟

- ***مردشان به صورت یک لقمه چرب و نرم به چشم بیاید نه یک انسان با احساس.***
- ***چرا که تصور می‌کنند به تنهایی نمی‌توانند از خودشان دفاع کنند و حتماً باید بر مردشان وابسته و متکی باشند.***
- ***شخصیت درونی خودشان را برحسب این که دیگران راجع به شوهرشان چه فکر می‌کنند، ترسیم کرده و به جای آن که هویت خود را بر اساس واقعیات درونی خودشان به صورت یک زن آزاد بنا کنند به موقعیت همسرشان فکر می‌کنند و بنابر موقعیت پولی و مالی همسرشان خودشان را شکل می‌دهند.***

انحراف جنسی شماره ۱۶: زنانی که با استفاده از جنسیت شان، مردان را آلت دست خود قرار می‌دهند

«وقتی زنان طوری رفتار می‌کنند که انگار می‌گویند: من خیلی داغم، اگر

من را می‌خواهی باید به دنبالم بدوی. از نظر بنده منزجر کننده است. اگر مردی دنبال این گونه زنان است باید به مجلس رقص‌ها و کاباره‌ها برود.

آنها طوری رفتار می‌کنند که گویی بدنشان طلیعه‌ای است برای به دام انداختن مردان.

با آن که می‌دانم بعضی از مردان پاسخ مثبت به این زنان می‌دهند اما در حقیقت قلباً برای آنها ارزش و احترامی قائل نمی‌شوند.»

«در محل کارم زنی مشغول به کاریست که با مردان آن اداره مثل کالاهای جنسی رفتار می‌کند اما مطمئن هستم هیچ کسی او را دوست ندارد و برایش اهمیتی قائل نیست.»

اجازه دهید یک حقیقت را برای شما فاش کنم. و این که مردان آدم احمقی نیستند. آنها خیلی زود متوجه می‌شوند که کدام زنی قصد فریب‌شان را از طریق اندام و بدنش دارد اگر چه ظاهراً تمایل دارد با این گونه زنان ارتباط برقرار کنند. اما درون خود اصلاً ارزش قائل نمی‌شوند و حتی حساب روی آنها باز نمی‌کنند. یکی از عادی‌ترین روش‌های زنان در این نوع رابطه، کمی پوشیده‌تر از مثال‌های مذکور است بدین معنا که در حضور مردان رفتار متفاوتی دارند. زنان گاهی اوقات موقعیت ظاهری و بدنی خودشان را در مقابل چشم مردان تغییر می‌دهند. به عنوان مثال نزدیکتر از معمول کنار آنها می‌ایستند. حرکات خاص و زننده‌ایی از خودشان بروز می‌دهند. بیشتر لبخند می‌زنند و مجوزهای جنسی بیشتری را از خودشان صدور می‌کنند تا به مقاصد خود در رابطه با مردان برسند. ما زنان مشابه این گونه رفتارها را در تلویزیون، فیلم‌ها و زنان دیگری دیده‌ایم که برایمان ارائه این گونه رفتار

طبیعی می‌باشد اما باید بدانید این عادت رفتار از نظر قضاوت‌های مـردان نسبت به ما تأثیر گذار است و سبب می‌شود که کیفیت رابطه ما با مردان پائین بیاید و تحقیر می‌شویم.

چرا این گونه رفتار زنان، مردان را سرد می‌کند؟

در مصاحبه‌هایی که بدین منظور با اکثر مردان داشته‌ام چنین دریافتم که این گونه رفتار مناسب تحریک جنسی آنها می‌شود. اما از نظر احساسی و عاطفی آنها را سرد و زده می‌کند. مردی را به یاد دارم که می‌گفت: «وقـتی متوجه حرکات زنی می‌شوم که قصد دارد با واکنش بدنی خود مرا جلب کند از درون نسبت به او احساس انزجار می‌کنم و از نـظر شـخصیتی آن زن را حقیر می‌شمارم.»

مردان خیلی خوب می‌دانند که ما زنان نقطه ضعف آنها را مـی‌دانـیم و می‌توانیم از نظر تمایل به رابطه‌ی جنسی آنها را تحریک کنیم و وقتی به این ابزار متوسل می‌شویم از ما و حتی از بدنشان به دلیل آن که بدون رضایت واقعی خودشان واکنش نشان داده‌اند بیزار می‌شوند. در این مواقع احساس می‌کنند زنان آنها را تحت کنترل خودشان قرار داده و یا بازیچه دست خود کرده‌اند و نهایتاً نسبت به هر زنی سرد خواهند شد.

چرا زنان این گونه رفتار می‌کنند؟

زنان به دلیل بازیچه قرار دادن مردان توسط جنسیت خودشان احساس ضعف می‌کنند ودر طول تاریخ زنان از طریق جاذبه روابط جنسی بر روی

مردان توانسته‌اند کنترل و نفوذ مرد را به دست گیرند چراکه هرگز از هیچ نوع قدرت سیاسی و اقتصادی خاصی برخوردار نبوده‌اند. این طور آموخته‌اند که روابط جنسی به عنوان وسیله‌ایی برای دستیابی به خواسته‌هایشان در ایجاد ارتباط با مردان استفاده می‌کنند. زنان از این ابزار استفاده می‌کنند تا مردی را به سوی خودشان جذب کنند و یا او را از دست زن‌های دیگر خارج کنند و مردان را مجبور می‌کنند تا از زنان حمایت و مراقبت کنند و در این راه امیدوارم مردهایی که از این طریق صید می‌شوند همواره پایبند به زندگی باشند. به عنوان یک زن از این که هنوز شاهد بسیاری از زنانی که این گونه رفتار می‌کنند ناراحت می‌شوم. گویی که تصور می‌کنند از راه جنسیت و بدنشان تنها حق انتخاب دارند. اما باید عرض کنم مشکلی که در این نوع رفتارها وجود دارد این است که متأسفانه مؤثر واقع می‌شود و برخی از زنان را در دام خود می‌اندازد. به طوری که تا ابد توان خارج شدن از این مرداب پر از منجلاب را ندارند و هیچ مردی برایشان ارزش و احترامی قائل نخواهد بود و حتی خودشان نیز برای خودشان احترامی قائل نخواهند بود چراکه بدنشان هر ساعتی متعلق به دیگری است.

راه حل:

> **[اگر دوست ندارید با شما مانند یک شیء جنسی رفتار شود نه با خودتان و نه با مردان مانند یک شیء جنسی رفتار نکنید.]**

در رفتارتان مقابل نگاه مردان تجدید نظر کنید. و دریابید که آیا خودتان

را پشت جنسی‌تان پنهان نکرده‌اید؟ سعی کنید در حضور مردان مثل یک شخص رفتار کنید نه یک زن و شاید معنای این جمله را درک نکنید تا زمانی که خدای ناکرده آن را تمرین کنید. یکی از بزرگترین شکایت هایی که تا به حال با آنها سر و کار داشته‌ام از یک تهیه کننده مشهور فیلم و سینما بود که در چندین پروژه با او همکاری داشتم. او می‌گفت: «باربارا! می‌دانی کدام رفتار تو بیش از هر مورد دیگری خوشم می‌آید؟ وقتی که با هم هستیم تو با من مثل یک شخص برخورد می‌کنی نه مثل یک زن. دقیقاً مثل مردان دیگر و این سبب می‌شود در کنار تو احساس راحتی کنم و احترام زیادی برایت قائل شوم.

[چنان چه دوست نداشته باشید به مانند یک شیء با شما رفتار شود، پس مثل یک شیء رفتار نکنید، نه با خودتان و نه با دیگران.]

انحراف جنسی شماره ۱۷: زنانی که همیشه از عشق قبلی‌شان صحبت می‌کنند

«نزدیک به یک سال است که با سوزان نامزد شده‌ام. اما هنوز با من از نامزد قبلی‌اش سخن می‌گوید. و من را با کارهای او مقایسه می‌کند. اگر کاری کنم که از او بهتر باشد می‌گوید بهتری اگر مثل او رفتار کنم. می‌گوید: تو مثل او عمل می‌کنی. احساس می‌کنم رابطه‌ی ما ۳ نفره است، ای کاش او رابطه‌ی قبلی اش را فراموش می‌کرد. این رفتارش مرا دیوانه کرده است طوری که احساس می‌کنم باید خودم را از دست او نجات دهم.

«هنگامی که زنان از تجربه‌های جنسی گذشته‌شان صحبت می‌کنند از آنها متنفر می‌شوم. البته قصد ندارم خودم را فریب دهم که همسرم که قبلاً ازدواج کرده هنوز باکره است اما اصلاً خواستار صحبت کردن در مورد تجربیات جنسی گذشته‌اش نیستم. و اصلاً علاقه شنیدن آنها را ندارم چرا که این حالت من را نسبت به خودش سرد و زده می‌کند.»

حال باید شما را با یک حقیقتی روبرو کنم:

نامزد یا همسر شما دوست ندارد از نامزد یا همسر قبلی تان چیزی بشنوند. اگر از او حرف می‌زنید و نامزدتان گوش می‌دهد باید بدانید که او صحبت‌های شما را تحمل می‌کند. اما از درون نسبت به شما دلسرد می‌شود چرا که اصلاً دوست ندارد بشنود با نامزد یا همسر قبلی تان تا چه اندازه در رختخواب همبستر شده‌اید. آیا بد گفتن از مردهای قبلی زندگی تان می‌تواند باعث شود نامزد یا همسر تان فعلی تان خشنود شود؟ پاسخ آن منفی است!

چرا این گونه رفتار زنان، مردان را سرد می‌کند؟

▣ وقتی شما در مورد تجربه‌ی گذشته خود صحبت می‌کنید و از انتخاب‌های ناخوشایند خود سخن می‌گویید و اظهار می‌دارید که اصلاً از انتخاب‌های گذشته خود راضی نبوده‌اید او تصور می‌کند که شاید شما در آینده راجع به او هم این گونه فکر کنید بنابراین اگر از زندگی گذشته راضی بوده یا نبوده‌اید هیچ سخنی در این باره به نامزد یا همسر فعلی خود نگوئید.

▣ او وقتی با عصبانیت شما بر می‌خورد در می‌یابد شما شخصیت انتقام جویی دارید و تصور می‌کند شاید به دلیل سختی هایی که کشیده‌اید

بخواهید از او انتقام بگیرید و خودش را قربانی تجربه‌های گذشته شما می‌بیند. فراموش نکنید مردان به انتقاد خیلی حساسند بنابراین وقتی از همسر قبلی تان انتقادهای جور واجور می‌کنید ناخودآگاه فکر می‌کند چگونه می‌توانید از کسی که یک روزی دوستش داشته‌اید و با او همبستر شده‌اید این طوری عصبانی باشید؟ و احتمال می‌دهد روزی شما نیز همین بلا را سرش بیاورید و به عشق قلبی تان اعتماد نمی‌کند.

◘ مردی را به یاد می‌آورم که برای مشاوره نزد من آمده بود و می‌گفت: «وقتی همسرم در مورد ازدواج گذشته‌اش بد و بی‌راه می‌گوید احساس می‌کنم نسبت به او و همبستری با او سرد می‌شوم و حتی حالت دفاع از آن مرد بی‌گناه به من دست می‌دهد. به او حق می‌دهم شاید عصبانیت‌اش در مورد مرد زندگی قبلی اش درست باشد اما از این می‌ترسم که روزی عقده‌هایش را روی سر من خالی کند.»

◘ بنده به عنوان یک زن از دست زنانی که تا بدین حد تحقیر می‌شوند، عصبانی می‌شوم چرا که مردی می‌گفت: «چگونه نامزدم می‌تواند این قدر احمق و دست و پاچلفتی باشد که اجازه داده شوهر قبلی اش تا بدین حد اذیتش کند؟» وقتی که ازدواج قبلی تان را منزجر کننده توصیف می‌کنید باعث می‌شود همسر فعلی تان از خودش بپرسد که شما چگونه زنی هستید و چه شخصیتی دارید که این چنین رفتارهایی را تحمل کرده‌اید؟

چرا زنان این گونه رفتار می‌کنند؟

زنان احساس می‌کنند به دلیل وجود احساسات و عواطف سرکوب شده

قبلی اکنون در ازدواج‌شان با مرد جدیدی باید آنها را تخلیه کند و حتی فکر می‌کنند با گفتن تجارب تلخشان سبب می‌شود دوست داشتنی‌تر جلوه شوند. اما توصیه می‌کنم تمامی خشم‌ها و تنفرات گذشته‌ی خود را قبل از ورود به یک ازدواج جدید دور بریزید و باید بدانید بهترین شخص در خصوص اجرای این گونه رفتارهای گذشته شوهر تان نیست. زنان در ابتدای روابط وقتی که احساس امنیت می‌کنند مرتکب به این اشتباه می‌شوند و تصور می‌کنند بعد از این کار احساس سبکی می‌کنند اما از این واقعیت بی‌خبرند که ممکن است شوهرشان را از خودشان سرد کنند.

۲) زنان گاهی اوقات با انتقاد و شکایت از رفتار نامزد یا شوهر قبلی شان می‌خواهند به طرز پنهانی و غیرمستقیم هشداری را جهت جلوگیری شوهرشان از ارتکاب به آن اشتباهات ارائه دهند. وقتی زنی به شوهر جدیدش می‌گوید: «شوهر قبلی ام خیلی بی‌احساس بود اصلاً برای من کادو نمی‌خرید حتی روز تولدم.»

در واقع هدف واقعی او این است که «اگر می‌خواهی در کنار تو احساس خوشبختی کنم و تو را با احساس در نظر بگیرم زیاد هدیه برایم بخر.»

[زنان از روش‌های غیرمستقیم و مؤذیانه به جای صحبت‌های صادقانه در مورد نیازهایشان استفاده می‌کنند.]

راه حل:

۱) اگر خشم و تنفر زیادی نسبت به ازدواج در روابط گذشته خود دارید

برای از بین بردن آنها حتماً نزدیک مشاور یا روانکاو بروید تا عواطف و احساسات سرکوب شده‌ی شما التیام بخشد. البته منظور این نمی‌باشد که هرگز در مورد آنها با نامزد یا همسر جدیدتان صحبت نکنید بلکه فقط نباید او را به عنوان یک اتاق آرشیو احساسی در نظر بگیرید چرا که باید به خاطر داشته باشید:

[تا زمانی که از نامزد و یا شوهر قبلی تان سخن می‌گویید او احساس می‌کند شما هنوز درگیر زندگی قبلی تان هستید و هیچ گونه احساس جدید و خاصی نسبت به او ندارید و حتی آمادگی لازم جهت ایجاد رابطه‌ی جدید را نخواهید داشت.]

همسر تان وقتی در می‌یابد احساسات منفی تان ناشی از ازدواج تلخ گذشته تان حل شده برای شما احترام زیادی قائل می‌شود و بیشتر از پیش به شما اعتماد خواهد کرد.

۲) در مورد خواسته‌ها و توقعات خود با همسر جدیدتان صحبت کنید و از روش‌های غیردوستانه و غیرمستقیم کمک نگیرید. با خودتان صادق باشید و خواسته‌هایتان را به زبان بیاورید و از همسر جدیدتان بخواهید این گونه باشد.

انحراف جنسی شماره ۱۸: زنانی که از نظر جنسی خودجوش و طبیعی نیستند

یکی از بزرگترین شکایت‌های من از زندگی جنسی با همسرم این بود که او اصلاً به طور طبیعی نمی توانست خودجوش باشد و باید یکسری تدارکات ابتدایی را پشت سر می‌گذاشت تا به اجرای عمل جنسی می‌رسیدم.

کارهای عجیبی می‌کرد، وقتی تحریک شده بودم حمام می‌رفت. با انواع محلول‌ها خودش را می‌شست. اتاق خواب را پر از شمع می‌کرد. موزیک پخش می‌کرد و در آخر وقتی آماده می‌شد من تمام تمایلم را از دست داده بودم.»

«من عاشق خودجوشی جنسی ام اما با نامزدم به دلیل این مشکل از هم جدا شدیم. مثلاً: وقتی از بیرون به خانه می‌آمدم بلد نبود توی آغوشم بگیرد و مرا ببوسد. همیشه بهانه می‌آورد که الآن وقتش نیست. یا قبل از اجرای عمل جنسی حمام می‌رفت یا می‌گفت صبر کن موهایم خشک شود یا منتظر تماس تلفنی دوستش بود و می‌گفت حوصله‌اش را ندارم بذار وقت دیگر. آن قدر اذیتم کرد تا بالاخره تصمیم گرفتیم از هم جدا شویم چراکه نمی توانست در مقابل تحریک جنسی من خودجوش شود.»

دفعه‌ی قبل در مورد خودجوشی مردان برایتان گفتم که آنها از خودجوشی در روابط جنسی لذت می‌برند و ممکن است از تنشی که دارند خلاص شوند. ولی از این موضوع شکایت‌های زیادی از مردان شنیده‌ام. بنابراین برای بقای زندگی جنسی تان آنها را به طور لیستی برایتان ترتیب داده‌ام که مردان اکثراً از این موارد شکایت داشته‌اند:

- ***زن هایی که حود ۳ ساعت وقت خودشان را در حمام و دوش گرفتن سپری می‌کنند.***
- ***زن هایی که با موسیقی و تدارکات مهم وارد این قضیه می‌شوند.***
- ***زن هایی که همیشه نگران آرایش صورت و موی خود هستند.***

چرا این گونه رفتار زنان، مردان را سرد می‌کند؟

۱) این نوع رفتار سبب می‌شود روابط جنسی به صورت یک طرح تبدیل شود و فشار اجرایی آن توسط مرد ساماندهی شود. گویی که می‌خواهند در صحنه‌ی تئاتر نمایش بازی کنند.

وقتی زنان در این رابطه احساس می‌کنند که وظیفه‌ی شاقی برگردن دارند مردان احساس فشار و گاهی انزجار از زن خود می‌کنند. تصور می‌کنم شما تا به این جای کتاب از مردان موارد زیادی آموخته باشید چرا که این گونه رفتارها مردان را نسبت به عمل جنسی سرد می‌کنند. مردی را به یاد دارم که می‌گفت: «وقتی در روابط جنسی‌ام درمی‌یابم که همسرم خودجوش نیست تصور می‌کنم اجرای آن به یک وظیفه تبدیل شده، باید هم او را پر شُور و حرارت کنم و هم این عمل را به اجرا برسانم.»

۲) این گونه رفتار زنان سبب می‌شود تا مرد احساس کند که تحت کنترل و نظارت است. تصور کنید همسرتان به شما می‌گوید قصد نزدیکی و همبستری را دارد و شما به درخواست او پاسخ مثبت می‌دهید اما با عجله توی حمام شیرجه می‌زنید و حدود نیم ساعت برای آماده شدن خود او را معطل می‌گذارید. فکر می‌کنید او چه احساسی دارد؟ خودم پاسخ را می‌دهم:

احساس می‌کند تحت کنترل شماست و می‌دانیم که این حالت و رفتار مردان را سرد و زده می‌کند.

۳) این رفتار سبب می‌شود مرد احساس کند از روابط جنسی همسرش لذت نمی‌برد. وقتی به شوهر خود اجازه خودجوشی تحریک جنسی را نمی‌دهید او خیال می‌کند شما از ایجاد روابط جنسی خوشتان نمی‌آید و تمایلات او را سرکوب می‌کنید. مردی را به یاد دارم که می‌گفت: «همسرم وقتی مشتاق اجرای عمل جنسی است که آنچه انجام می‌دهیم رابطه جنسی نباشد. بدین منظور که او اتاق را پر از شمع می‌کند، فضای اتاق را رمانتیک می‌کند، موسیقی می‌گذارد و عمل جنسی را گاهی کوتاه می‌کند و این سبب می‌شود اصلاً تمایل جنسی برایم باقی نماند و گاهی آن قدر نسبت به او سرد و بی‌تفاوت می‌شوم که از نزدیک شدن به او احساس انزجار می‌کنم.»

چرا زنان این گونه رفتار می‌کنند؟

طبق تحقیقاتی که در این رابطه انجام داده‌ام به این نتیجه رسیده‌ام که اکثر زنان از این که در روابط جنسی امکان دارد کنترل خودشان را از دست بدهند به این گونه رفتار گرایش می‌یابند. چرا که قبلاً در نوشته‌هایم عرض کردم که زن‌ها دوست ندارند که نشان دهند گاهی اوقات در عمل جنسی شهوت دارند و از آن لذت می‌برند. چرا که دانستن این موضوع سبب خجالت آنها می‌شود و دلیل اصلی آن بر می‌گردد به این موضوع که زنان با تمایلات جنسی خود راحت نیستند و حتی از این که از شوهر خود لذت ببرند، خودشان را محروم می‌کنند و به تعویق انداختن این تمایل سبب می‌شود که زن کنترل خودش را

دوباره به دست گیرد و اگر شوهرتان در این زمینه به شما کمتر توجه می‌کند و یا حتی به لذت جنسی نمی‌رساند، باید بدانید علت آن به عدم خودجوشی شوهرتان برمی‌گردد و اگر زنان از لحاظ عاطفی و احساسی تأمین باشند به پیش نوازی و معاشقه کمتری نیاز دارند و بیشتر به سمت تمایلات شخصی خودشان کشیده می‌شوند. مثلاً اگر شما حدود یک هفته از پیش‌نوازی و تمایلات جنسی همسرتان دور باشید نمی‌توانید خیلی زود نسبت به او تحریک شوید و حتی آمادگی لازم جهت اجرای عمل جنسی را نخواهید داشت. توقف طولانی در حمام به بهانه دوش گرفتن، آرایش، پوشیدن لباس‌های مخصوص، و فعالیت‌های دیگر سبب از بین رفتن تمایلات جنسی شده و شما به لحاظ روحی اذیت می‌شوید چرا که میل جنسی در شوهرتان سرد می‌شود و با تمایل کمتری با شماهمبستر می‌شود.

راه حل:

به شما توصیه می‌کنم فصل پنجم را مجدداً بخوانید و راه کردهای ارائه شده در آن را برای خود جوشی در روابط جنسی تان به کار ببرید.

انحراف جنسی شماره ۱۹: زنانی که لباس زیر کهنه و زشت می‌پوشند

«یکی از بدترین حالاتی که همسرم بوجود می‌آورد آن است که لباس کهنه و شل و وارفته می‌پوشد همان لباس زیرهایی که مادرم و مادربزرگم می‌پوشیدند و همین که او را با این گونه لباس زیرهای کتانی بدرنگ و حتی سوراخ می‌بینم به کلی نسبت به او سرد و زده می‌شوم.»

«هیچ چیز به این اندازه مرا تحت فشار روحی قرار نمی‌دهد که همسرم

لباس زیر پاره و کهنه و گشاد می‌پوشد طوری که هر نوع تمایلی را از من نسبت به خودش دور می‌کند و آن قدر نسبت به این مسئله داغون می‌شوم که نمی‌دانم چه کار باید بکنم؟»

مواردی را که در زیر به صورت لیست درآورده‌ام کلی از شکایت‌های مردان است که با آنها مشاوره داشته‌ام. لطفاً توجه کنید:

- ***لباس زیرهایی که مادر و مادر بزرگم می‌پوشید.***
- ***لباس زیرهایی گشاد و رنگ و رو رفته.***
- ***لباس زیرهای پر از سنجاق و سوزن و میخ...***
- ***لباس زیرهای بیش از حد تنگ یا بیش از حد بزرگ.***
- ***آیا شما تا به حال تصور می‌کردید که مردان به این گونه موارد توجه کنند؟ حال که دریافته‌اید آنها توجه وافری به شما دارند به لباس زیر خود بیشتر اهمیت دهید و گاهی مطابق با سلیقه آنها بپوشید چرا که طبق گفته‌های آنها لباس زیر کهنه و زشت زنان سبب سرد شدن آنها به تمایلات جنسی می‌شود.***

چرا این گونه رفتار زنان، مردان را سرد می‌کند؟

برای یک مرد هر چه مادرش در حین لباس پوشیدن خود برایش تداعی کرده سبب سرد شدن او از میل جنسی با همسرش می‌شود مانند لباس زیرهای سفید رنگ، گشاد، خشک و سفت و از مد افتاده. این حالت سبب می‌شود وقتی لباس پوشیدن همسرش را مشابه لباس پوشیدن مادرش ببیند نسبت به او به علت عدم جاذبه جنسی سرد شود چرا که تصور او به زنانی با

محارم برمی‌گردد و هرگز به همبستری به همسرش فکر نمی‌کند.

چرا که همسر خودش را شبیه به مادرش تصور می‌کند به این حالت عشق‌های قدیمی می‌گویند که سبب زنده شدن آن علایق مادرگونه در خودش می‌شود. یکی از نویسندگان ۴۱ ساله‌ایی در کتابش این گونه نوشته است که: «وقتی همسرم را با لباس زیرهای زشت می‌دیدم ۳ حالت از نظر تفکر جنسی به من دست می‌داد:

۱) حتماً برای خودش اهمیتی قائل نیست که این لباس‌های زیر زشت و بی‌رنگ و رو را می‌پوشد.

۲) حتماً برای من هم احترام و اهمیتی قائل نیست که این گونه می‌پوشد.

۳) حتماً اهمیتی برای روابط جنسی‌مان قائل نیست که به نوع لباس زیرهای خود اهمیت نمی‌دهد.

چرا زنان این گونه رفتار می‌کنند؟

خانم‌ها لطفاً یاری‌ام کنید که چه بنویسم؟ آیا به خاطر تنبلی خانم هاست؟ آیا از روابط جنسی خسته‌اید و یا می‌خواهید قیدش رابزنید؟ یا این که لباس زیر گران قیمت را نمی‌خرید چرا که فکر می‌کنید همسرتان نمی‌بیند و برایش مهم نمی‌باشد؟ باید بگوئیم اصلاً این طور نیست. پس چه دلیلی دارد که لباس زیرهای کهنه و پاره می‌پوشید؟ آیا تصور می‌کنید لباس زیر ربطی به جاذبه جنسی تان ندارد؟

باید عرض کنم که لباس زیر زیبا و با رنگ‌های متنوع یکی از مهمترین عوامل در ایجاد تحریکات جنسی است هم برای خودتان و هم برای شوهرتان!

راه حل:

توصیه می‌کنم همین الآن تمام لباس زیرهای کهنه و پاره‌تان را دور بریزید. چند لباس زیر متنوع برای خودتان خریداری کنید. مهم نیست که حتماً باید لباس زیرهای گران قیمت، بند دار و... بخرید. لباس زیرهای زیبا و خوش دوخت فراوانی در بازار وجود دارد که از پوشیدن آنها لذت خواهید برد. تصور کنید اگر همسرتان لباس زیر سوراخ و کهنه بپوشد شما چه احساسی نسبت به او خواهید داشت. مطمئناً نه تنها او را مجبور می‌کنید لباس زیرهای کهنه‌اش را دور بریزد و نوع جدیدش را برای خود خریداری کند بلکه حتی با دیدن آن لباس زیرهای زشت از نظر جنسی نسبت به او سرد خواهید شد. پس این حق را به شوهر خود بدهید که نسبت به لباس زیر شما حساس باشد. اگر هنوز مجرد هستید به شما هم توصیه می‌کنم برای خودتان لباس زیر زیبا بخرید چرا که احتمال دارد شما هم در ظرف یک ماه دیگر ازدواج کنید و همسر موردنظر خود را بیابید پس همیشه آماده‌ی باشید چرا که هر چه که می‌خرید چند ماه خواهید پوشید. بنده امیدوارم به همان اندازه که از نوشتن این فصل لذت برده‌ام شما هم از خواندن این فصل لذت برده باشید. به شما توصیه می‌کنم از شوهرتان بخواهید به این لیست نگاهی بیاندازد و نظر خودش را بگوید. سپس لیستی را از انحرافات و سرد کننده‌های جنسی و شخصی خود مهیا کنید و آن را به شوهرتان نشان دهید. حتم دارم از تهیه این لیست لذت خواهید برد و شوهرتان موارد زیادی را در مورد شما خواهدآموخت. همان طور که شما نیز راجع به مردان موارد زیادی آموخته‌اید.

فصل هفتم

***

اسراری در مورد چگونگی ارتباط با مردان

تصور کنید در کشور بیگانه‌ایی هستید که اصلاً زبان آن را نمی‌دانید و نمی‌توانید با دیگران صحبت کنید اما اصلاً نگران نیستید. چرا که کتابچه راهنمای دارید که با جملات آن می‌توانید با مردمانشان ارتباط برقرار کنید. وقتی وارد فرودگاه می‌شوید از طریق کتابچه راهنما قصد ایجاد ارتباط می‌کنید. با یکی از افراد آن کشور حرف می‌زنید اما او طوری با شما برخورد می‌کند که گویی شما کم عقلید! با شخص دیگری ایجاد ارتباط می‌کنید که درخواست سؤالی دارید اما او طوری عصبانی می‌شود که گویی شما از رفتارش گیج می‌شوید چرا که در کتابچه راهنما نوشته این جمله شما معنای دوستانه دارد حال شما سردرگم هستید. درخواست کمک دارید. به مرد دیگری که در کنار خیابان ایستاده جمله‌ی دیگری می‌گوئید که در آن

درخواست کمک است. اما اوبه حرف شما می‌خندد و از کنار شما عبور می‌کند. در این لحظه متوجه می‌شوید که این کتابچه راهنما به درد ایجاد ارتباط نمی‌خورد بنابراین تصور می‌کنید کتابچه راهنمای شما برای این کشور نیست چرا که هیچ یک از افراد آنجا کلمه‌ای از آن را نمی‌فهمند.

این تصور ناامیدی شما را به تصویر می‌کشد که زنان در طول تاریخ برای ایجاد رابطه با مردان همواره با مشکل روبرو هستند. به هر زبانی که صحبت می‌کنیم آنها مفهوم ما را متوجه نمی‌شوند. مثلاً تصور کنید با زنی صحبت می‌کنید که از تمام حرف‌های شما لذت می‌برد و در همان حال آرزو می‌کنید که ای کاش او جای شوهرتان بود تا حرف‌های شما را به این خوبی متوجه می‌شد؟ فصل هفتم را به منظور ایجاد چگونگی برقراری ارتباط با مردان به نگارش درآورده‌ام. چرا که دارای اسراری است که از چگونگی نحوه‌ی تفکر و تعمق، ابراز افکار واحساسات مردان با خبر شده و در زندگی‌تان تأثیر به سزایی خواهد داشت. همان گونه که در زندگی خودم بسیار باارزش و مفید بوده است.

سه راز بزرگ از چگونگی برقراری ارتباط با مردان

۱) اشتباه‌هایی که هر زنی در ایجاد عدم درک و برداشت درست از این عادت‌های ارتباطی مرتکب می‌شوند.

۲) واکنش و عکس‌العمل‌های مردان در مقابل اشتباهات زنان.

۳) راه کردهایی مناسب برای فاش کردن اسرار و روش‌های جدیدی از ایجاد ارتباط با مردان.

شما با مطالعه این فصل راه حل‌های مفیدی را جهت بهبود روابط خود با مردان به دست خواهید آورد.

راز ارتباطی شماره ۱

مردان وقتی خوب ارتباط برقرار می‌کنند که بر روی مکالمات تمرکز داشته باشند.

با خواندن این فصل از کتاب متوجه می‌شوید مردان برای هر کاری هدف دارند و هنگامی احساس خوشایندی از عملکرد خود دارند که موضوع مکالمات را بدانند و اطلاعات کافی از صحبت آن را هم داشته باشند. در این حین تصور می‌کنند روی هر مورد رفتاری کنترل دارند و این حالت سبب می‌شود که وقتی با شما صحبت می‌کنند تمرکز روی صحبت‌های خودشان و حتی صحبت‌های شما داشته باشند. آنها حتی خواهان دانستن هدف گفتگوهای شما هستند و آن که منظورشان از ایجاد این صحبت‌ها چیست حتی برای صحبت با شما زمان خاصی را برنامه‌ریزی می‌کنند و این که گاهی از صحبت‌های خود یادداشتی دارند تا بدانند چه کار می‌کنند.

خطاهایی که هر زنی در حین ارتباط با مردان مرتکب می‌شوند

اکثر درخواست‌های زنان مبهم می‌باشد به عنوان مثال:

- ***بیا با هم صحبت کنیم.***
- ***عزیزم تصور می‌کنم برای ادامه‌ی رابطه‌ی مان باید صحبت کنیم.***
- ***به من کمک کن و بگو چه کاری باید برای ارتقاء شغلم انجام دهم.***

این گونه درخواست‌ها بسیار مبهم هستندو برای مفهوم آن حالت‌های متفاوتی ایجاد می‌شود. و همسر تان از این گونه درخواست‌های شما هیچ انگیزه خاصی را برای گفتگو ندارد و این نوع حالت و گفتگوها مردان را معذب می‌کند انگار که باید آن چرا که شما می‌خواهید و او نمی‌داند به شما ارائه دهد و تصور می‌کند باید درکتان کند و راه حل نشان دهد در حالی که خواسته‌ی واقعی شما برایش مبهم و گنگ است.

در این گونه از حالت‌ها، مردان حس می‌کنند تحت فشار و اجبار شما قرار گرفته و هیچ گونه تسلطی ندارند. و باید وارد بازی شوند که قوانین آن بازی را نمی‌دانند و حتی حس ناامنی در خود احساس می‌کنند در صورتی که زنان دچار این مشکل نیستند.

علت این است که:

[زنان بیشتر علاقه به «فرایند محوری» دارند تا «هدف محوری».]

دو زن خیلی راحت می‌توانند با هم صحبت کنند و بگویند: «بیا با هم گپ بزنیم» و حتی اگر موضوع گفتگو را هم ندانند اصلاً ناراحت نمی‌شوند بلکه هر زنی از فرایند تخلیه احساسات خودش لذت می‌برد، در صورتی که از نظر بسیاری از مردان نبود هدف در گفتگو عذاب آور است.

چگونگی عکس‌العمل مردان

احتمال دارد شوهر تان علاقه‌ایی به ادامه‌ی گفتگوها از خود نشان ندهد و

حتی ممکن است در مقابل گفتگو با شما از خود مقاومت نشان دهد و تلاش کند تا شما را از ادامه‌ی گفتگوی بدون محتوا منصرف کند. و حتی با شما بحث و مشاجره می‌کند. گاهی صحبت کردن با شما را به تأخیر می‌اندازد و زمان مقرر آن را پشت گوش می‌اندازد تا شما گفتگو با او را فراموش کنید. ممکن است پیش خود فکر کند که شما زن حواس پرتی هستید وحتی هدف خواسته‌ی خود را نمی‌دانید و بنابراین سبب می‌شود زیاد صحبت‌هایتان را جدی نگیرد و حتی گوش ندهد اما برای دل خوش کردن شما تنها سر تکان دهد و به شما بفهماند که به صحبت‌های شما گوش می‌دهد.

راه حل:

۱) وقتی که قصد دارید با نامزد یا همسرتان به گفتگو بنشینید یک برنامه از هدف گفتگوی خود به او بدهید. منظور این است که به او بگوئید موضوع صحبت تان چیست و قصد دارید به چه نتیجه‌ایی برسید و این که از او چه انتظاری دارید. به عنوان مثال:

«عزیزم، دوست دارم امشب با هم صحبت کنیم. چرا که تصور می‌کنم از هفته قبل که مادرت خانه‌ی ما آمده کمی گرفته‌ایی؟ اصلاً تو این مدت با هم صحبت نکرده‌ایم چرا نظرت را راجع به آمدن مادرت به من نمی‌گویی؟ اول تو بگو بعد من هم نظرم را با تو در میان می‌گذارم. با این صحبت‌مان بار دیگر که او بیاید بهتر می توانیم با او رفتار کنیم.»

«اوه، جیم عزیزم، دوست دارم راجع به رابطه‌مان با هم گپ و گفتگویی داشته باشیم. حدود ۶ ماه است که نامزد شده‌ایم و فکر می‌کنم الآن زمان

مناسبی است که نقاط قوت و ضعف خودمان را در میان بگذاریم چرا که از این راه می‌توانیم بیشتر همدیگر را بشناسیم و درک کنیم و نسبت به هم احساس امنیت داشته باشیم و این که با بیان نقاط ضعف خود بهتر در تقویت آنها بکوشیم.»

«هری، می‌خواهم کمکم کنی تا با راه‌کردهای تو بتوانم با رئیس اداره‌ام کنار بیایم. این اواخر اضافه کاری زیاد داشتم و کم‌کم از این کار خسته و زده شدم. اصلاً نمی‌توانم با او روبرو شوم تا این موضوع را با او در میان بگذارم. تصور می‌کنم اگر نظر تو را بدانم بهتر می‌توانم تصمیم بگیرم.»

در هر یک از نمونه‌های بالا، زنان به شوهران خود برنامه تمرکز شخصی را برای گفتگو ارائه داده‌اند. به جای آن که بگوئیم: «بیا راجع به آمدن مادرت با هم صحبت کنیم» یا «بیا راجع به رابطه‌مان صحبت کنیم» یا «در رابطه با شغلم به کمکت نیاز دارم» در این حالت مرد از هدف گفتگوی شما آگاه می‌شود و احساس آرامش بیشتری برای گفتگو با شما می‌کند.

۲) از مرد زندگی تان سؤال کنید. پرسش از شوهرتان سبب ایجاد مکالمه‌ایی می‌شود که در نهایت به او کمک خواهد کرد تا ساختار مشخصی از آن را در ذهنش تداعی کند. هر چه سؤال‌های شما خاص و خصوصی‌تر باشد بهتر است.

روش غلط: کار چطور بود؟
مطمئن باشید همسرتان در مقابل این پرسش شما، کوتاه‌ترین پاسخ ممکن را خواهد داد.
مثل: «ای بد نبود»

روش صحیح: «عزیزم، پروژه جدیدت چطور پیش می‌رود به همان سختی که فکر می‌کردی هست؟]

[روش غلط: «جیم، تصور می‌کنم در مورد رابطه خودمان باید با هم صحبت کنیم.»

حس جیم از سؤال شما این خواهد بود که او را زیر ذره‌بین خود قرار داده‌اید و او ممکن است این گونه پاسخ دهد: «چطور مگه؟ اتفاقی افتاده؟» تصور می‌کند شما قصد بازجویی او را دارید و در نهایت می‌خواهید محکومش کنید.]

[روش صحیح: «جیم عزیزم، فکر می‌کنم دیگر وقت آن است که راجع به رابطه‌مان صحبت کنیم. چرا که حدود ۶ ماه است از نامزدی ما می‌گذرد و نقاط قوت و ضعف خودمان را بیشتر شناخته‌ایم؟ می‌خواهم بدانم شما دوست دارید رابطه‌مان به چه طرفی کشیده شود؟»]

[روش غلط: «هری، در مورد رئیس اداره‌ام به کمکت احتیاج دارم!»

با این جلمه شما هری احساس می‌کند که شما می‌خواهید از او به عنوان حلال مشکلاتتان استفاده کنید. بنابراین حس خوبی پیدا نمی‌کند.

روش صحیح: «اوه، هری، با رئیسم مشکلی پیدا کرده‌ام (مشکل خود را برایش توضیح دهید) چی تصور می‌کنی؟ باید در مقابل او بیایستم و یا صحبت کنم؟ اگر تو جای من بودی چه کار می‌کردی؟]

۳) او را به عنوان ابزاری برای بیان خواسته‌های خود استفاده نکنید بلکه رک و پوست کنده حرف خود را بزنید و با او صحبت کنید. یکی از بدترین عادت زنان در گفتگو با مردان این است که آنها رودربایستی به خرج می‌دهند یعنی رک و راست صحبت نمی‌کنند. به طور مثال زنان در بسیاری از موارد با ابهام حرف می‌زنند و با پرسیدن نظر مرد درباره‌ی موارد دیگر سبب می‌شود مرد احساس نزدیکی به زن بکند و حتی برای حل مشکلش تلاش نکند چرا که او در پروژه‌ایی از ابهام قرار گرفته است. البته قصد زنان این است که آنها نمی‌خواهند نظر خودشان را مستقیماً بیان کنند و تصور می‌کنند صحبت مستقیم با مردان یک خطر است.

گفتگوهای گنگ و مبهم درباره‌ی علت ناراحتی مان جزء موارد دیگر این روش هاست. به جای آن که صریح بگوئیم از چه موردی ناراحتیم از راه‌های پر پیچ و خم استفاده می‌کنیم و در این حالت مرد احساس می‌کند زن او را بازیچه حرف‌های خود قرار داده است و این موضوع او را بسیار عصبانی و ناراحت می‌کند.

به یاد دارم مردی می‌گفت: «وقتی همسرم خیلی صریح از مشکلش صحبت نمی‌کند، و تمام راه‌های پر پیچ و خم را می‌گذراند عصبانی می‌شوم. می‌توانم تصور کنم که او چه می‌خواهد بگوید اما راهی را که او در صحبت کردنش انتخاب می‌کند باعث می‌شود احساس کنم او مرا احمق تصور می‌کند یا آن قدر ساده که می‌تواند راحت بازی ام بدهد. آرزو دارم خیلی راحت و رک و راست بگوید: چه در کله‌اش می‌گذرد؟»

به توصیه‌های این مرد گوش دهید. با شوهر و نامزدتان رک و راست

باشید. با این روش آنها هدف از گفتگو را خواهند فهمید و با امنیت بیشتری در مقابل شمابرای گپ و گفتگو حاضر می‌شوند.

راز ارتباطی شماره ۲

مردان پردازش فکری را ملکه ذهن خود کرده و تنها نتیجه نهایی را بیان می‌کنند.

تا به حال به این نکته توجه کرده‌اید که مردان در مقابل گفتگوهای شما طوری جواب می‌دهند که شما ترس و حتی عدم‌اعتماد به نفسشان را متوجه نشوید. بنابراین نتیجه چنین رفتارشان به این منظور است که آنها طوری پردازش فکری را در ذهن خود قرار می‌دهند و تا به نتیجه یا راهکردی مناسب برسند واگر نتایجی مناسب دستگیرشان نشود به شما پاسخی نخواهند داد. مردی را به یاد دارم که می‌گفت: «ما مردان برای حل مسائل نیاز به تفکر و تعمق داریم. و باید این کار را در سکوت و آرامش انجام دهیم.»

بنابراین فراموش نکنید که:

[مردان در محور راه حل قرار دارند.]

مردان وقتی که راه حل مناسبی برای شما داشته باشند ترجیح به گفتگو با شما می‌دهند و چون مردان این کار را در سکوت و آرامش بیشتری انجام می‌دهند بنابراین وقتی نظری از او بخواهید یا در مورد رابطه‌تان از او سؤال کنید این گونه پاسخ‌گو هستند که: «اجازه بده در مورد آن فکر کنم» چرا که

مردان دوست ندارند جوابی دهند که اشتباه باشد. وقتی که برای نگارش این کتاب با مردان مصاحبه کردم در مقابل سؤال هایم کمی تأمل می‌کردند گویی که آنها ملزم به پاسخ درست هستند و خیلی زود بعد از سؤال من می‌گویند: «اجازه بدهید کمی فکر کنیم.»

خطاهای که هر زنی در حین این ارتباط مرتکب می‌شوند

[زنان با صدای بلند تفکر می‌کنند.]

«وقتی همسرم دهانش را باز می‌کند و هر چه که در ذهنش می‌گذرد با صدای بلند بیان می‌کند ناراحت می‌شوم.»

«اصلاً نمی‌توانید تصور کنید چه چیزی مرا ناراحت می‌کند؟ هنگامی که هر زنی یکی یکی مرحله مشکلاتش را با صدای بلند بیان می‌کند و تمامی کارهای روزمره‌شان را به صورت لیستی درمی‌آورند و این رفتار همسرم باعث می‌شود که سریع از کنارش بلند شوم و اتاق را ترک کنم.»

گفته‌های بسیاری را مشابه به این شکایات از مردان در طول مصاحبه‌هایم شنیده‌ام. اما این مشکل باعث می‌شود تفاوت‌های بین زن و مرد شکل گیرد. چرا که مردان، در محور راه حل، و زنان در محور فرایند قرار دارند. گزارش زیر نحوه‌ی تفاوت‌های یک مرد و زن را به تصویر می‌کشد و با خواندن آن به‌اطلاعات کاملاً متفاوت بین زن و مرد آگاه می‌شوند.

«جودی در حال گفتگو با شوهرش باب است. خب، باید کت و شلوارت

را به خشکشویی ببرم اگرچه دیروز باید این کار را می‌کردم. علت آن هم جلسه‌ام بود. خیلی طول کشید به خشک شویی رسیدم چون که می‌دانستم تعطیل شده بود. اما مانعی ندارد امروز توی فروشگاه کار دارم، خشکشویی هم نزدیک فروشگاه است. راستی باب می‌خواهم کت و شلواری که هفته‌ی قبل برایت گرفتم پس بدهم، البته اگر پس بگیرد چون شلوارش کمی پارگی داشت. اما بهتره که اول به فروشگاه بروم. این موقع از روز خلوت‌تر هست بعد به خشکشویی بروم چرا که جای پارک کردن ماشین توی خیابان بهتر است. وای، نزدیک بود یادم برود. به سیندی قول داده بودم شماره تلفن دکتر بهش بدم، آخ دوباره این دفترچه تلفن را گم کردم نمی‌دانی کجا گذاشتمش؟

عزیزم، باب: دفترچه تلفن را جایی ندیدی؟ فکر کنم آخرین باری که از اون استفاده کردم موقعی بود که توی آشپزخانه داشتم با تلفن صحبت می‌کردم.»

باب در حال گفتگو با همسرش جودی است: «عزیزم، امروز کمی سرم شلوغ است، کمی دیرتر به خانه برمی‌گردم.» آیا از خواندن صحبت باب دلخور شدید؟ تنها موردی که می‌توان نتیجه گرفت این است که:

[زنان یکی یکی مراحل پردازش فکری خودشان را با صدای بلند می‌گویند.]

احتمال دارد اصلاً زنان متوجه رفتارشان موقع صحبت کردن نباشند. حقیقت این است که جودی نمی‌خواست یکی یکی اطلاعات کاری اش را به

شوهرش باب بگوید اما برای او آسان بود کـه یکـی یکـی مـراحـل کـار روزانه‌اش را با صدای بلند مرور کند این کار سبب می‌شود صـدای تـفکر خودش را بشنود در حالی که باب تمام مدت در یک جا نشسته است و به این فکر می‌کند که مردان در این جور مواقع که همسرانشان با صدای بـلند فکر می‌کنند چه کاری باید انجام دهند؟

چگونگی عکس العمل مردان

اغلب عکس العمل مردان مانند واکنش باب است و در حالی که یک جا نشسته است به این موضوع فکر می‌کند که «زنان حقیقتاً پرچانه‌اند» البـته منظور واقعی مردان این می‌باشد که زنان در مقایسه با مردان بیشتر دوست دارند افکار و احساساتشان را بیان کنند در حالی که این رفتار برای زنـان کاملاً طبیعی است و برای مردان کمی غیر عادی به نظر می‌رسد.

اصل مطلب را بگو

آیا تا به حال شده که در حال بیان افکار و احساسات خود هسـتید و شوهرتان بر روی صندلی نشسته و با بی‌صبری تمام می‌گوید: «اوه، عزیزم حاشیه نرو، برو سر اصل مطلب.» با این حرفشان احساس می‌کنید او دوست ندارد به حرف‌های شما گوش دهد و حتی برای احساساتتان ارزش قـائل نمی‌شود در صورتی که حس واقعی آنها این است که با صحبت‌های خود که خیلی هم طولانی هستند او را عذاب می‌دهید. احتمالاً اکنون که دانسته‌اید مردان راه حل محورند بهتر آنها را درک کنید. مردان در هر صحبت به «اصل

مطلب» یا به قول معروف «لب کلام» فکر می‌کنند. آنها علاقه دارند حس واقعی تان را با ۲۰ تا ۲۵ کلمه بشنوند. تنها موردی که از قوه درک مردان خارج است زمان صرف کردن سر صحبت‌های زنان است در حالی که زنان فرایند محورند و با بیان تمام احساسات خود به راه حل می‌رسند. مردان فرایند گفتگو را ابتدا در ذهنشان حلاجی می‌کنند و بعد نتیجه این تفکّر را بیان می‌کنند در حالی که زنان فرایند محورند و در طول صحبت کردن به راه حل می‌رسند.

خطاهایی که هر زنی در حین ارتباط مرتکب می‌شود

زنانی که بدون تفکر به راه مناسب مدام به صدای بلند در حال گله و شکایت از مشکلاتشان هستند سبب می‌شوند که مردان آنها را به زنان نق نقو و پر سر و صدا و پر چانه متهم کنند. اغلب زنان در مقابل مشکلاتشان گاهی اوقات نقش یک قربانی را بازی می‌کنند. چرا که مدام گله می‌کنند و برای تغییر شرایط زندگی خود و حتی حل مشکلاتشان سعی و تلاش نمی‌کنند. اما برخی دیگر از زنان مسئولیت تمام مشکلاتشان را بر دوش می‌گیرند و برای راه حل آن تلاش می‌کنند اگر چه باز هم امکان دارد با صدای بلند گله و زاری کنند. در حالی که مردان درون ریزند و تمامی گله و شکایت‌های خودشان را در درونشان پنهان می‌کنند.

نحوه عکس العمل مردان

وقتی مردی، در حال نظاره زنی است که تمام افکار و احساسات منفی

اش را با صدای بلند بیان می‌کند نمی‌تواند روش روحی و حتی احساسی زن را درک کند. مرد نمی‌تواند همسرش را درک کند که چگونه در حین صحبت کردن به دنبال راه حل می‌گردد. اما باید عرض کنم این حالت مردان، به تصور این که همسرش ممکن است تا ابد حرف بزند و گله و شکایت کند دلسرد و زده می‌کند. چرا که فکر می‌کند زن نمی‌تواند راه حلی را برای مشکل پیدا کند و احساس مسئولیت در مقابل حل مشکل زن می‌کند تا به کمک او بشتابد.

راه حل:

۱) درباره راز چگونگی تفکر زنان با صدای بلند برای مردتان توضیح دهید. تا او بتواند این موضوع را که در هر زنی وجوددارد و جزء خصیصه‌های یک زن محسوب می‌شود، درک کند. من خود نیز در مواجه با این سوء تفاهم از طرف همسرم این کار راکردم چرا که هر باری که با صدای بلند فکر می‌کنم همسرم شروع به خندیدن می‌کند. البته مقصودم این نمی‌باشد که زنان هرگز نباید با صدای بلند تفکر کنند بلکه صحبت کردن در مورد این موضوع با شوهرتان می‌تواند وضعیت مطلوب‌تری را برای هر دوی‌تان بوجود آورد.

۲) وقتی در مورد مشکلی با شوهرتان گفتگو می‌کنید برای یافتن راه حل به او فرصت دهید. به طور مثال: فکر کنید برای تعطیلات با همسرتان مشغول برنامه ریزی هستید و می‌خواهید به این نتیجه برسید که آیا پنج‌شنبه شب حرکت کنید یا فردایی آن روز؟

[روش غلط: وقتی با صدای بلند در مورد ثمرات یا مضرات یک کار تفکر می‌کنید این فشار را روی همسرتان نائل می‌شوید که خیلی زود به شما پاسخ دهد.
روش صحیح: اطلاعات مورد نظرتان را با همسرتان در میان بگذارید و از او سؤال کنید، آیا تمایل دارد راجع به آن صحبت کند یا نه یا دوست دارد کمی در مورد آن فکر کند و بعد به شما پاسخ دهد؟]

استفاده از این روش سبب می‌شود به همسر تان زمان دهید تا بدون دغدغه فکری و ترس از این که نکند پاسخ اشتباهی به شما دهد با دقت کافی فکر کند. وقتی به همسر تان حق انتخاب می‌دهید که چه موقعی می توانـد جواب تان را دهد باعث ایجاد حس آزادی در او می‌شود و همچنین از سوی شما احساس کنترل و یا تحت فشار بودن نمی‌کند و حتی از دستتان عصبانی نشده و لجوجی نمی‌کند.

۳) قبل از آن که بخواهید از مشکلی گله و شکایت کنید به همسر یا نامزدتان اطلاع دهید تا او از این کارتان شوکه و عصبانی نشود.

راز ارتباطی شماره ۳

مردان به آسانی زنان نمی‌توانند با احساسات خود تماس بگیرند.

«از دست عادت رفتاری همسرم عصبانی ام کم کم دارم از دستش دیوانه می‌شوم چرا که هر وقت ناراحت است و از او علتش را جویا می‌شوم بلند می‌گوید: «هیچی نشده» نمی‌دانم چرا برقراری ارتباط با احساساتش برایش مشکل می‌باشد.»

«من و نامزدم روی یک چیز همیشه مشکل داریم. چرا که هر بار خواستم در مورد رابطه‌مان صحبت کنم او طفره می‌رود. وقتی تمام احساسات درونی‌ام را برایش رو به دایره می‌ریزم او فقط گوش می‌دهد بدون آن که حرفی بزند و یا پاسخی دهد. تنها کاری که می‌کنم سرش بلند فریاد می‌زنم و به او بی‌احساس و سرد نسبت می‌دهم و شروع به دعوا می‌کنیم.»

اکنون راز مهمی را در مورد مردان برایتان فاش می‌کنم:

برای اغلب مردان دنیای درونی احساسات مکان عجیب و ترسناکی است.

دنیای احساسات برای مردان غریب و ناآشناست. اغلب مردان گویی بر این نکته شرطی شده‌اند که همیشه پیرو عقل خود باشند نه با قلب‌شان. بنابراین عادت به این نکته ندارند که زمانی را صرف تخیله احساساتشان صرف کنند.

اما به یاد داشته باشید که:

[انسان‌ها با چیزهایی بیشتر راحتند که برایشان بیشتر آشناست.]

همان طور که می‌دانیم فرایند اجتماعی سبب شده که زنان با احساسات و عواطف شان بیشتر انس داشته باشند چرا که هیچ کسی خواهان انس گرفتن با کاری نیست که برایش ناآشنا و غریب باشد. کسی دوست ندارد در کاری فعالیت کند که در آن مهارتی ندارد. به طور مثال: اگر شما در مورد هنرهای مدرن و ترسیمی اطلاعات و مهارت کافی داشته باشید از صحبت کردن در مورد آنها لذت می‌برید اما وقتی از مالیات و نحوه‌ی پرداخت آن اطلاعات نداشته باشید در حین صحبت اعتمادبه نفس چندانی نخواهیدداشت و حتی از گفتگو در مورد آن لذت نخواهید برد. در این حالت است که مردان هم در مورد ایجاد ارتباط خود چندان اعتماد به نفس کافی ندارند و حتی وقتی با زنان در حال صحبت در مورد این موضوع هستند طوری وانمود می‌کنند که گویی اصلاً لذت نمی‌برند.

ورود به دنیای احساسات سبب می‌شود که مردان از احساس تسلط و کنترل خارج شوند. اگر مردی در کاری احساس توانمندی نکند تصور خواهد کرد که از طرف آن کار تحت کنترل است و این بدان منظور است که نه تنها کنترل و تسلط اوضاع دستش نیست بلکه خودش هم تحت کنترل و نفوذ است و این حس مردان را ترسانده و گاهی فراری می‌شوند. بنابراین مردان تمایل چندانی به گفتگو در مورد این موضوع‌ها نداشته چرا که در آن مهارت کافی ندارند.

تا به حال برایتان پیش آمده است که تصور کنید چاق شده‌اید و تصمیم بگیرید برای کاهش وزنتان پیاده روی کنید یا در کلاس ورزشی ثبت نام نمائید؟

فکر جالبی به نظر نمی‌رسد نه؟ چرا که شما در آن مهارت ندارید بنابراین تصور می‌کنید برایتان نه تنها جالب نیست بلکه یک کار اضافی است. حالا به طور مشابهی نیز مردان در طول گفتگو درباره‌ی احساسات از خود مقاومت نشان داده و گاهی در طول صحبت‌های شما از خود دفاع می‌کنند چرا که واقعیت آن است:

[مردان در زمینه‌ی احساسات مهارت کافی ندارند.]

بنابراین تمرین بیان احساسات درونی و صحبت مربوط به آن سبب ایجاد ترس و نگرانی و حتی گرایش به بیان نیازها و کمبود از سوی مردان می‌شود درست مشابه شما که آمادگی لازم را جهت یک کوهنوردی ۵ مایلی را نداشته و برای شما نیز تنش سنگین و حتی عصبی را ایجاد خواهد کرد.

خطاهایی که زنان در حین این ارتباط مرتکب می‌شوند

۱) گاهی زنان عدم آشنایی مردان را از احساسات به حساب لجبازی آنها می‌گذارند و به بی‌احساس بودنشان آنان را سرزنش می‌کنند. با مردان بسیاری در این رابطه مصاحبه کرده‌ام و از این که زنان آنها را بی‌احساس، سرد و غیرمنطقی می‌خوانند عصبانی و رنجیده خاطر می‌شوند. اما مهم است بدانید بی‌احساسی مردان تخیلی بیش نیست.

[مردان به اندازه زنان و گاهی بیشتر از آنها احساسی ترند.]

اغلب مردان به سادگی زنان به احساساتشان دسترسی ندارند ولی این طور نباید تصور کرد که بی‌احساسند.

وقتی از نامزد یا همسرتان می‌پرسید که «چه احساسی دارید؟» از ترس احمق جلوه کردن و یا حتی اعتراف به ندانستن پاسخ سؤال احتمال دارد فقط بگوید: «هیچی».

۲) زنان از مردان توقع دارند به همان سرعتی که با احساساتشان تماس برقرار می‌کنند آنها نیز تماس داشته باشند. اما زنان باید بدانند به دلیل آن که مدام در حال بیان احساسات هستند نسبت به مردان از امتیاز سرعت بیشتری برخوردارند. بنابراین این انتظار اشتباه است که از نامزد، یا همسرتان بخواهید ظرف چند دقیقه تمام احساسات خودش را بیان کند چرا که امکان دارد به دلیل عدم توانایی‌اش نسبت به شما دچار ترس و حتی آسیب رسیدن به روحیه‌اش شود. و از این موضوع نسبت به شما سرد و زده شود. البته مقصود اصلی‌ام این نمی‌باشد که مردان توانایی برخورد احساسات و بیان آنها را ندارند. در طول ۱۰ سال گذشته بنده از طریق کنگره‌هایم، با مردان بسیاری مصاحبه کرده‌ام که توسط آن به موفقیت‌های چشمگیری رسیده‌اند. کسب مهارت دراین زمینه برای مردان نیاز به تمرین دارد تا کم کم از بند عادات گذشته آزاد شده و با عبارات جدید و مطلوب‌تری همراه شوند.

۳) اکثر زنان تصور می‌کنند که چون مردان از لحاظ فکری فعالند بنابراین

از نظر احساسی همین گونه‌اند. آیا تا به حال اتفاق افتاده که مردی معروف، تحصیل کرده و حتی روشن فکر را دیده باشید و تصور کنید او نیز از لحاظ بیان احساسات هم تواناست؟ در یکی از کنگره‌هایم با مردی آشنا شدم که جزء یکی از سخنرانان بود. او خیلی خوش صحبت و خوش زبان بود. و با شعف خاصی صحبت می‌کرد. او بسیار باسواد بود و در زمینه‌های فلسفه و روانشناسی بسیار مطالعه داشت. چنین مردی با این گونه خصوصیات از نظر اکثر زنان جذاب و دوست داشتنی به حساب می‌آید. در طول آشنایی ام با این مرد، انگیزه ازدواج با او برایم جالب بود.

هر موقع که با هم بیرون می‌رفتیم صحبت‌های قشنگ و دلنشینی در مورد زندگی می‌کرد. او شعرهای زیبایی را نطق می‌کرد اما بعد از گذشت مدتی از آشنایی ما متوجه موضوع عجیبی شدم. او هرگز راجع به بیان احساساتش با من صحبت نکرده بود. او نظرات خودش را در مورد تحلیل تفکرات خود به من ارائه می‌داد اما هیچ وقت احساساتش را بروز نمی‌داد. بعد از مدتی دریافتم او به راحتی از زبان و عقلش صحبت می‌کند اما توانایی صحبت کردن به راحتی از زبان (قلبش) را ندارد. در حقیقت او بعدهاا عتراف کرد که:

یکی از دلایلی که سبب شده او شخص متفکر جلوه شود آن است که دوست نداشته با احساساتش مواجه شود. او از اطلاعاتش برای جلوگیری از بیان احساس و عواطفش کمک می‌گرفت.

[هرگز با ملاقات مردان سخن دان، گویا و خوش زبان دچار اشتباه نشوید چرا که احتمال دارد درون این گونه مردان پسر بچه‌هایی بسیار ترسو و وحشت زده وجود داشته باشد که به راحتی نتوانند احساسات خودشان را بروز دهند.]

چگونگی واکنش مردان

وقتی زنان مردان را به احساساتی نبودن محکوم می‌کنند و حتی مورد انتقاد خودشان قرار می‌دهند مردان احساس می‌کنند زنان را خوب درک نمی‌کنند و کم کم سبب می‌شود از نظر عاطفی نسبت به زنان سردشوند و در قبال احساساتی برخورد کردن زنان از خودشان مقاومت به خرج دهند. نتیجه این روش مساوی است با مطالب زیر:

- ***در مقابل زنان شروع به حمله می‌کنند و از خود جبهه می‌گیرند.***
- ***حاضر به گفتگو و حرف زدن با زنان نیستند.***
- ***از دستشان عصبانی و ناراحت شده، به دلیل احساساتی بودنشان ترکشان می‌کنند.***

[وقتی مردی از احساسات واقعی خود آگاه نیست، تصور می‌کند از طرف زنش تحت فشار است و سعی می‌کند با او وارد گفتگو نشود و حتی حالت شورش به خود می‌گیرد تا با این حالت موجب شود که با احساسات خودش کمی تماس گرفته و برای رسیدگی به خود زمانی را صرف کند.]

داستان کلی و مایکل

چطور کلی و مایکل آموختند که کمتر مشاجره کنند و بیشتر به هم عشق بورزند؟

کلی و مایکل زن و شوهری بودند که به دلیل مشاجره زیادی که این اواخر داشتند برای مشاوره نزد من آمدند. کلی این گونه شروع به شکایت کرد:

«دعوای ما همیشه سر یک چیز است. مثلاً وقتی من از چیزی ناراحتم و یا احساس می‌کنم مایکل محبت و توجه خودش را از من دریغ می‌کند در نهایت تصمیم می‌گیرم با او در مورد رابطه‌مان گفتگو کنم. اما مایکل خودش را به یک راهی می‌زند که گویی هیچ مشکلی در رابطه‌مان نیست و سعی می‌کند از زیر گفتگو در برود و برای متقاعد کردن من تلاش می‌کند که گویی مشکلی نداریم و حساسیت من بی‌مورد است.در این حالت سؤال‌های زیاد از من می‌پرسد و من را تحت فشار و سلطه خودش قرار می‌دهد گویی مرا مجبور می‌کند تا به او پاسخ‌های درستی بدهم. گاهی اوقات به من برچسب آدم احساساتی می‌زند و می‌گوید زیادی احساساتیم و احساسات خرج می‌کنم و طوری به من با این جور گفته‌هایش حمله ور می‌شود که گویی تصور می‌کنم گناه کبیره کرده‌ام. و در آخر متوجه می‌شوم که او قصد ندارد در مورد رابطه‌مان صحبت کند و با مشکلاتش روبرو شود. بنده با این که او را دوست دارم اما از ازدواج با او پشیمانم.»

بعد از صحبت‌های کلی از مایکل خواستم که او صحبت کند و از کلی خواستم اتاق را ترک کند. از مایکل سؤال کردم:

«وقتی کلی قصد دارد در مورد مسایل و موضوع‌های احساسی با تو صحبت کند چه اتفاقی در سرت می‌افتد؟»

مایکل جواب داد: «خب، اتفاقاً جواب این پرسش شما را خیلی خوب می‌دانم! احساس می‌کنم در فشارم. اصلاً نمی‌دانم از من چی می‌خواهد. واقعیت این است که هر موقع قصد دارد راجع به‌موضوعی با من حرف بزند احساس ترس می‌کنم و مطمئن هستم دچار اشتباهی می‌شوم که جبران‌ناپذیر است. یکی آن قدر تند و پیت سر هم صحبت می‌کند که گویی احساس می‌کنم باری از مشکلات روی سرم خراب شده و آرزو می‌کنم که ای کاش کمی آرام‌تر بود؟

از او پرسیدم:

«در این جور مواقع چه احساسی داری؟»

مایکل برای چند لحظه تأمل کرد و سپس گفت:

«حس می‌کنم تحت فشار و نفوذ او هستم. آنقدر گیج و منگ می‌شوم که تصور می‌کنم از این که باید سریع پاسخ صحیح را بدهم امکان دارد اشتباهی را مرتکب شوم چرا که مطمئن هستم فی البداهه پاسخ درست را نمی‌دانم و باید کمی فکر کنم و او صبر ندارد. احساس می‌کنم کسی مرا مجبور می‌کند که باید جواب درست بدهم و اگر جواب درست را ندانم باید حلقه‌آویز شوم.»

از مایکل پرسیدم: «در این لحظه چه درخواستی از کلی داری؟»

او جواب داد: «خب، مطمئن هستم به زمان بیشتری نیاز دارم تا به حرف هایش فکر کنم و بعد به احساسم مراجعه کنم تا با احساس جواب او را بدهم.»

دوباره پرسیدم: «آیا از او تا به حال خواستی که این زمان را به تو بدهد؟ آیا به او تا به حال گفته‌ایی که از سوی حرف‌های او تحت فشار قرار می‌گیری؟»

مایکل در حالی که سرش را به علامت مخالفت تکان داد و گفت: «خب، راستش را بخواهید نه! تا به حال این قدر با احساسم در تماس نبوده‌ام. در نهایت با او بدرفتاری می‌کنم طوری عصبانی می‌شوم و با حرف‌های کنایه و نیش‌دار پاسخش را می‌دهم که او مطمئن می‌شود مشکل از طرف خودش است نه از من و گاهی تلاش می‌کنم او را طوری بترسانم تا اوضاع را تحت کنترل خودم بگیرم و در آخر جوابی به او بدهم.»

مایکل از جمله مردانی است که از نظر احساسی و عاطفی گویا نیست. او از صحبت کردن در مورد احساسات و عواطف خود با همسرش جبهه می‌گیرد و از روبرو شدن بااحساساتش سرباز زده و حتی ناتوانی خودش را از بیان احساساتش پنهان می‌کند. وقتی کلی به اتاق برگشت رفتار مایکل را برایش توضیح دادم و او از آگاه شدن در این زمینه احساس آزادی می‌کرد. کلی در نهایت اعتراف کرد که همیشه فکر می‌کردم مایکل مرا دوست ندارد اما اکنون متوجه شده‌ام که این موضوع حقیقت نداشته. او از گفتگو با من به این خاطر امتناع می‌کند که گویی مجبور به پاسخ سریع است. کلی موافقت کرد که توصیه‌های زیر را به کار گیرد و مایکل نیز قبول کرد که هر وقت به زمان بیشتری احتیاج داشت تا روی احساساتش فکر کند. با کلی در میان بگذارد تا کلی این زمان را به او بدهد. گزارشی که آخرین بار از آنها گرفتم این بود که آنها روش و رفتار ارتباطی شان را تا حد زیادی بهبود بخشیده‌اند.

راه حل:

۱) با احساسات و عواطف خود یک باره بر سر نامزد یا همسرتان هجوم نیاورید و او را تحت فشار قرار نداده تا مجبور شود خیلی زود جوابتان را بدهد.

کمی به او فرصت دهید، صبورتر باشید و یک ریز و پشت سر هم صحبت نکنید. چراکه وقتی با یک کسی که زبان شما راکم می‌داند صحبت می‌کنید با آرامش بیشتر و شمرده شمرده با او حرف می‌زنید تا او متوجه شود.

البته منظورم این نمی‌باشد که نامزد یا همسرتان یک فرد خارجی است و گویی زبان صحبت شما را متوجه نمی‌شود بلکه مقصود اصلی ام این است که در صحبت کردن با او عجله نکنید تا گفته‌هایتان واضح‌تر جلوه کند و این روش گفتاری سبب می‌شود شوهرتان کمتر ناراحت شود تا زمانی را برای بیان احساساتش صرف کند. بهتر است کمی بعد از گفته‌هایتان سکوت کنید تا این سکوت شما به شوهرتان فرصت بیان احساساتش را بدهد.

[وقتی نامزد یا همسرتان ساکت است به معنی این نیست که به حرف‌های شما گوش نمی‌دهد و بی‌توجه است. بلکه ذهن او درگیر پردازش اطلاعاتی است که شما به او در طی صحبت هایتان داده‌اید و یا سعی در تماس برای بیان احساساتش می‌باشد.]

[روش غلط: او را به جرم عدم احساسات و عواطف متهم کنید و یا آن که پافشاری کنید صحبت هایتان در همان لحظه تمام شود و او باید جواب شما را بدهد بر سرش داد و فریاد راه بیاندازید و گریه و شیون کنید و اینک او پذیرای حرف‌های شما نبوده سرزنشش کنید.

روش صحیح: به او بگوئید: «اوه عزیزم، فکر کنم یک کم زیادی حرف زدم و تو خسته شده‌ایی درسته؟ خب.»]

تصور می‌کنم بهتر باشد کمی به همدیگر فرصت دهیم تا بتوانیم در مورد احساساتمان فکر کنیم و بعداً دوباره صحبت کنیم. من خیلی دوستت دارم و تمامی این حرف‌ها و صحبت‌ها فقط به خاطر بهبودی شرایط‌مان است. حتماً می‌توانیم این مشکل را فیصله دهیم.

۲) سعی کنید در طول حرف زدن همسرتان را نوازش کنید یا او را در آغوش بگیرید، دستانش را بفشارید و سرتان را روی بازوهایش بگذارید تا بتواند از توسل به ذهن خود بیرون آمده و به قلب و احساسات خود رجوع کند. این یکی از مطمئن‌ترین روش هاست که شما می‌توانید توسط آن با شوهرتان و احساسات او تماس برقرار کنید. باید بگویم مردان اکثراً هویت و

شخصیت خودشان را از بدن خود می‌گیرند پس تماس پیش نوازی‌های جسمانی می‌تواند از این که او به طور کلی منطقی، تحلیلی باشد بیرون بکشد و به روش‌های احساسی‌تر سوق دهد.

[وقتی در می‌یابید نامزد یا همسرتان احساساتش را به سختی بروز می‌دهد یا گوش دادن به احساسات شما برایش سخت و طاقت فرساست او را در سکوتی خاص در آغوش خود بگیرید و محکم فشارش دهید.]

این روش جزء تنها روش هایی است که می‌تواند برای چند لحظه صحبت‌های شما را از یک جنگ پر قدرت به سوی حالت دوستانه و عاطفی‌تر بکشاند.

چگونه به حرف‌های مردان بهتر گوش دهیم؟

آیا تاکنون برایتان پیش آمده که به حرف‌های شوهر یا نامزد خود گوش دهید و پیش خود تصور کنید شنونده خوبی هستید؟

اما او با عصبانیت تمام سرتان فریاد زده باشد که «تو هیچ وقت به حرفهایم گوش نمی‌دهی»! آیا تا به حال برایتان پیش آمده که نامزد یا شوهرتان مشغول ابراز احساساتش باشد و شما صبرتان طاق شده باشد و احساس کنید او در بیان احساساتش کند پیش می‌رود؟

یکی از بزرگترین شکایت‌های مردان از زنان، این می‌باشد که زنان

شنونده خوبی برای حرف‌های آنها نیستند. «هر موقع همسر قبلی ام این گونه از من شکایت می‌کرد خیلی ناراحت می‌شدم. در حالی که از خود دفاع می‌کردم به او می‌گفتم که منظورت از این حرف‌ها چیست؟ چرا فکر می‌کنی من به حرف‌های تو خوب گوش نمی‌دهم؟ تو من را نمی‌بینی که نشسته‌ام و دربست در اختیار حرف‌های تو هستم!»

باید به شما بگویم سال‌ها طول کشید تا منظور مردان را از چگونه خوب گوش دادن و شنونده خوب بودن متوجه شدم!

توصیه‌های زیر سفارش‌های مفیدی در این خصوص می‌باشند حتماً آنها را در طول زندگی تان به کار ببرید و شاهد نتایج آن‌ها باشید:

جدول ارتباطی:

جدول زیر به شما کمک خواهد کرد که بهتر با ۳ راز ارتباطی در خصوص نحوه‌ی چگونگی رابطه با مردان برخورد کنید.

راز:

۱) وقتی مردان به بهترین صورت ممکنه ارتباط برقرار می‌کنند که در طی گفتگو با شما نقطه تمرکزی داشته باشند چرا که آنها هدف محورند.

۲) مردان محور تفکر خودشان را درونی کرده و فقط به نتایج پایانی فکر می‌کنند تا آن را با شما در میان می‌گذارند چرا که راه حل محورند.

۳) مردان به آسانی زنان با احساسات و عواطف خودشان تماس نداشته چرا که احساسات و عواطف برای مردان در ناحیه‌ی ناآشنایی قرار دارد.

خطاهایی که هر زنی در حین ارتباط با مردان مواجه می‌شود:

۱ و A) صحبت‌های زنان اغلب مبهم بوده چرا که زنان فرایند محورند و آنها این موضوع را جدی نمی‌گیرند.

۲ و B) زنان با صدای بلند فکر می‌کنند و بر عکس در هنگام شکایت کردن از خواسته‌هایشان هیچ گونه صحبتی نمی‌کنند.

۳ و C) زنان، مردان را به دلیل غیراحساسی بودنشان ملامت می‌کنند و از آنها توقع دارند تا با سرعت با احساسات خود تماس داشته باشند و تصور می‌کنند که مردان باید از لحاظ احساسی گویا باشند همان طور که از لحاظ فکری این گونه‌اند.

واکنش مردان

A و ۱ و الف) مردان علاقه‌ایی از خودشان بروز نمی‌دهند و حتی در مقابل احساسات زنان مقاومت می‌کنند.

B و ۲ و ب) مردان تصور می‌کنند زنان خیلی پرچانه‌اند و حتی در بیان احساسات خود کم طاقت اند و دوست دارند خیلی زود به حرف‌های خود خاتمه دهند.

C و ۳ و ج) مردان احساس می‌کنند زنان آنها را سرزنش می‌کنند و آن که زنان آنها را درک نمی‌کنند و باعث می‌شود در مقابل زنان شورش کنند و با کلمات توهین‌آمیز و کنایه دار به زنان هجوم بیاورند.

راه حل:

زنان باید:

الف و Aو ۱ ❋) برای نامزد یا همسرشان صورت جلسه از مکالمه خود ترتیب دهند و از او سؤال کنند.

ب و B و ۲ و □) در مورد روش ارتباطی خود صحبت کنند و به او برای گفتن جواب درست زمان دهند و وقتی می‌خواهند از چیزی شکایت کنند از قبل با او هماهنگ کنند.

C ج و ۳ ◙) برای ابراز احساسات خود یواش یواش و به تدریج پیش بروند. به همسرشان حس امنیت دهند و به او بگویند مجبور نیست مرد کامل و بی عیب و ایرادی باشد. پیشرفتش را مورد ستایش خود قرار دهد و به او زمان دهد تا با احساساتش تماس برقرار کند تا آنها را ابراز کند.

راهنمایی شنونده (۱): وقتی که همسرتان مشغول بیان افکار و احساساتش می‌باشد وسط حرف او نپرید و حرفش را قطع نکنید.

تا به حال چند بار شده نامزد یا همسرتان به شما بگوید: «وای، چرا باز هم حرف‌های مرا قطع کردی؟» احتمال دارد این جور مواقع شما این گونه جوابش را دهید که من قصدنداشتم صحبت‌های شما را قطع کنم. تو انتظار داری فقط بنشینم و هیچی نگویم.» اگر همسرتان مرد صادقی باشد این گونه می‌گوید: «بله، من از تو انتظار دارم موقع صحبت‌های من دهانت را ببندی و فقط گوش کنی.» بنابراین در این لحظه شما فکر می‌کنید او نمی‌خواهد صحبت‌های شما را بشنود در صورتی که اصلاً حقیقت ندارد. دلایل زیر روشن کننده این حقیقت می‌باشد که:

▣ مردان در هنگام صحبت نیاز به تمرکز دارند تا بتوانند با احساسات خودشان تماس برقرار کنند و باید عرض کنم شما به عنوان یک زن باید تا به حال متوجه شده باشید که صحبت از احساسات تا چه حدی برای مردان سخت و مشکل می‌باشد پس درکشان کنید چرا که برای مردان در یک لحظه دو کار انجام دادن سخت است. اگر این واقعیت‌ها را کنار هم بگذارید شما درک خواهید کرد که چرا وقتی صحبت‌های مردان را قطع می‌کنید آنها ناراحت و حتی گاهی خیلی عصبانی می‌شوند.

▣ وقتی صحبت‌های مردی را قطع می‌کنید به طور تدریجی تمرکز روی احساسات و افکارش از بین می‌رود.

▣ وقتی همسرتان در تلاش برای نظم دهی به احساسات خود است اگر شما شروع به حرف زدن کنید تمرکز شان سریع از بین می‌رود. احتمال دارد شما فقط بخواهید یک اشاره کوچکی به نکته‌ی خاصی در طی گفته همسرتان بکنید اما این کار شما پردازش تفکر او را مختل کرده و او را تحت فشاری خاص قرار می‌دهد و گاهی از کارتان عصبانی می‌شود.

▣ مردان هدف محورند. وقتی فکری در ذهنشان شکل می‌گیرد باید آن را کامل کنند و وقتی آن را بیان می‌کنند دوست دارند هیچ مانعی سر راهشان نباشد. منظور از مانع صحبت‌های شما هست که یک دفعه وسط حرف آنها نپرید. البته به این موضوع کاملاً واقفم که برای زنان مسئله مهمی نیست که حرفشان قطع شود چرا که دوباره‌ی رشته‌ی صحبت‌های خودشان را به دست می‌گیرند و شروع به حرف زدن می‌کنند اما این کار مردان را عصبی می‌کند چرا که مردان هدف محورتر از زنان می‌باشند و در طی یک خط مستقیمی فکر می‌کنند و اصلاً نمی‌توانند شبیه زنان به قول معروف چرخشی

صحبت کنند و رشته‌ی کلام را به دست گیرند. به طور مثال تصور کنید همسرتان قصد دارد در طول مکالمه‌اش از نقطه A به نقطه‌ی B برسد و ناگهان شما با پیش کشیدن نقطه D و C و E تنظیم افکارش را به هم می‌ریزید و او را از هدفش دور می‌کنید او اصلاً نمی‌تواند کار شما را درک کند در صورتی که شاید شما قصد کمک به او را دارید و او این کارتان را مانعی بر سر راه رسیدن به هدف خود استنباط می‌کند.

◘ مردان دوست دارند که بدانند کارهایشان به درستی سپری می‌شوند و لذا قطع حرف هایشان توسط شما را به این صورت تعبیر می‌کنند که انگار به آنها گفته‌اید «نه، باز هم اشتباه کردی؟» وقتی مردی تلاش برای بیان احساساتش دارد او دوست دارد حتی نیّت قلبی اش را با شما در میان بگذارد. اما به عنوان یک مشاور باید عرض کنم مردان در طی صحبت کردنشان خیلی تلاش می‌کنند که گفته‌هایشان دلنشین باشد. در حالی که گاهی برای زنان این گونه نیست. بنابراین وقتی شما صحبت‌هایشان را قطع می‌کنید احساس می‌کنند به او می‌گوئید: «تو اصلاً بلد نیستی حرف بزنی، صحبت هایت را متوقف می‌کنم قبل از آن که اشتباه بیشتری از تو سر بزند.» البته باید بگویم این کار شما شبیه به مسابقه‌ایی می‌ماند که وقتی خطایی از شرکت کننده‌ایی سر بزند سریع او را از صحنه‌ی مسابقه حذف می‌کنید.

راه حل:

[بدون آن که صحبت‌های همسرتان را قطع کنید تنها به حرف‌های او گوش دهید.]

منظور اصلی این است که به او اجازه دهید تا حرف هایش را خاتمه دهد و قبل از آن که حرفی بزنید باید اطمینان داشته باشید حتماً حرف‌هایش را به پایان رسانده باشد.

[توجه: از ایجاد وقفه در بین صحبت‌های او به بهانه‌ی «آه، تصور کردم حرف‌هایت تمام شده استفاده نکنید.]

ابتدا مطمئن شوید تمام آنچه را که قصد داشت بگوید گفته باشد. حتی گاهی برای بیان دیدگاه و حرف‌های خود از او سؤال کنید. «آیا چیز دیگری هست که نگفته باشی و می‌خواهی بگوئی؟» وقتی حس کردید که حرف‌هایش تمام شده اکنون فرصت شماست که حرف‌های خودتان را بیان کنید. البته مقصودم این نمی‌باشد که نوبت به نوبت صحبت کنید بلکه در نظر گرفتن این موضوع در ابتدای حرف هایتان سبب می‌شود که با احساسات خود خوب ارتباط برقرار کنید.

در کتاب «چگونه در همه حال عاشق باشیم» در مورد الگوی احساسات که هر یک از قسمت هایی که دارای عواطف و احساسات می‌باشد صحبت کرده‌ایم. این الگو به شما به درک هر چه بیشتر احساسات خود و دیگران کمک می‌کند. و همچنین شما را یاری می‌کند تا از احساسات نامطلوبی مانند: خشم، رنج و ترس بیرون آمده و دوباره احساس عشق و عاشق شدن کنید. با استفاده از این الگو، هرگاه احساس ناراحتی می‌کنید و یا تصور می‌کنید تعادل احساسی تان از بین رفته، شش قسمت زیر که جز عوامل

احساسی است را درون خود می‌یابید. قسمت‌هایی از قبیل:

۱) **خشم، ملامت، انزجار.**

۲) **رنج، غم، ناامیدی.**

۳) **ترس، نگرانی، ناامنی.**

۴) **تأسف، درک و مسئولیت**

۵) **هدف، راه‌حل، خواسته.**

۶) **عشق، ستایش، بخشش.**

وقتی چیزی شما را ناراحت می‌کند شما با احساسات نزدیک به قسمت (خشم) رنجش، تماس دارید. چرا که ساختمان احساسات شما دارای قسمت هایی است که یکی یکی روی یکدیگر قرار گرفته و ساخته می‌شوند.

(خشم، ملامت، انزجار) اولین قسمت را تشکل می‌دهد. این احساسات جزء اولین عکس العمل‌های حفاظتی برای حمایت از افراد است وقتی که احساس می‌کنیم مورد حمله‌ی دیگران هستیم یا کسی به ما علاقه ندارد و برای دوست داشتن ما ارزش قائل نیست. به قسمت احساسی و رنجش غم و ناامیدی که جزء احساسات آسیب پذیرند وارد می‌شویم. احساس (ترس، نگرانی، ناامنی) جزء احساسات آسیب‌پذیر حس عدم‌اعتماد به نفس می‌باشد وقتی به احساسات زیر نزدیک می‌شویم راحت‌تر می‌توانیم با ناراحتی خود کنار بیائیم و با درک واقعیات اطراف‌مان می‌توانیم با اتفاقاتی که پیش رو داریم بهتر تماس برقرار کنیم. در این صورت با خواسته‌ها و نیت قلبی مان در ایجاد یک تغییر واقعی تماس برقرار می‌کنیم. احساسات دیگر

جزء واکنش هایی هستند که وقتی با توانایی‌های از قبیل دوست داشتن و حس دوست داشته شدن برخوردمی‌کنیم می توانیم تجربه کنیم.

از عقل خود به قلبتان رجوع کنید

درکنگره‌هایم مثال هایی را بیان می‌کردم که مضمون اصلی آن چنین بود: «با آسانسور از عقلتان به قلبتان بروید» از بالاترین طبقه احساسات که عبارتند: از خشم و ملامت به پایین ترین طبقه که عشق و درک است حرکت کنید. با هر بار انتخاب به احساسات واقعی خود رجوع کنید و بـه تـمامی سطوح شش گانه نگاهی بیاندازید چرا که باید از طبقه‌ی اول شروع کرده و یک به یک طبقات را بر طبق الگوی احساسات طی کنید. مثلاً در ابتدا حس خشم خودتان را بروز دهید و سپس با آسانسور به طبقه‌ی دوم توقف کنید.

و حس‌های مربوط به آن را در درونتان لمس کنید. تا که به طبقه آخـر (عشق) برسید.

[کسب مهارت در بیان احساسات بـه مـنظور آن است ک بـدانـید چطور وارد آسانسور احساساتتان شوید و طبقات را یک بـه یک طی کنید و واقعیّات هر یک از طبقات را با خود و همسرتان در میان بگذارید.]

در طی چندین سال مشاوره دریافتم که آسانسور اغلب مردان یواش‌تر و کندتر از زنان حرکت می‌کند. به این معنی که حس کردن احساسات طبقه به

طبقه برای آنها نیاز به زمان بیشتری دارد. معمولاً اولین قسمتی که هر مردی با آن تماس برقرار می‌کند خشم، انزجار وناراحتی است. به همین منظور زنان در این گونه مواقع صبر و حوصله ندارند. البته این گونه رفتار و حالت مردان به دلیل ناراحت کردن شما نمی‌باشد بلکه در این زمینه مهارت ندارند چرا که پی بردن به احساسات توسط مردان به گذشت زمان نیاز دارد و تماس و آشنایی کمتری در مقایسه با زنان از دنیای درونی خود دارند.

چگونه عادت بد شنوندگی‌ام را از بین بردم و به شنونده خوبی تبدیل شدم؟

یکی از بزرگترین اشتباهات زنان در طول صحبت کردن و حتی شنیدن صحبت‌های دیگران بی‌صبری شان است. من هم دچار این عادت غلط بودم و از آنجا که روان درمانگر بودم این عادت گاهی به زیانم تمام می‌شد. روزی در کنار همسرم نشسته بودم و به صحبت‌های او در مورد علت ناراحتی‌اش گوش می‌دادم. بعد از شنیدن ۴ الی ۵ جمله از او جلو زدم و تمام احساساتش را زودتر از او دریافتم. او در حالی که صحبت می‌کرد من در صندلی با بی‌صبری هر چه تمام‌تر وول می‌خوردم و از آن وضعیت خسته شده بودم. بعد از گذشت چند دقیقه صبرم تمام شد و ناگهان صحبت‌های همسرم را قطع کردم و گفتم: عزیزم به نظر من اتفاقی که افتاده این است و تمامی راه‌کردها را برای موضوع صحبتش به او ارائه دادم.» گاهی وقت‌ها ارزیابی‌هایم درست بود اما اعتراف می‌کنم با «حرف توی دهان او گذاشتن» او را از پی بردن به احساساتش منع می‌کردم. در آخر او عصبانی شد و احساس می‌کرد در

حقش مادری کرده و حتی او را تحقیر می‌کنم. یک روز وقتی تحلیل کاملی از احساساتش را به او ارائه دادم یک دفعه طوری عصبانی شد و داد و فریاد راه انداخت که یکه خوردم و گفت: «ببین باربارا! شاید من توانایی فکر کردن به سرعت تفکر تو را نداشته باشم، یا حتی به سرعت تو نتوانم با احساساتم تماس داشته باشم چرا که تصور می‌کنم این گونه مسائل برایم تازگی دارد و مطمئن هستم با این کارهایت قصد کمک به من داری اما لطفاً اجازه بده خودم به تنهایی بدون کمک تو این کار را بکنم.» از صحبت‌هایش دلخور شدم اما می‌دانستم حق با اوست. هدف صحبت‌های من این نبود که او را متوجه به این موضوع کنم که من زودتر از او می‌فهمم بلکه می‌خواستم کمکش کنم تا خود او احساساتش را بفهمد و با آنها تماس بگیرد. اما بی‌صبری من باعث شد که او را از تمرین و بدون تکیه به دیگری برای ابراز و بیان احساساتش محروم کند. و اگر من این کار را همیشه برایش انجام می‌دادم او چگونه می‌تواند راه و ابراز احساساتش را یاد بگیرد؟ این حالت مشابه با این رفتار می‌باشد که شما به تنهایی مسئله‌های ریاضی فرزند خود را حل کنید. با این روش او هرگز نمی‌تواند یاد بگیرد چگونه مسئله‌ها را به تنهایی حل کند.

راه حل:

۱) همسر یا نامزد خود را به این دلیل که از نظر احساسی گویا نیست ملامت نکنید. حتی به او در این موردحق دهید چرا که زبان احساسات برای مردان حکم زبان دوم دارد در حالی که بر عکس برای زنان مانندزبان اولشان

است. از او انتظار ابراز احساساتش را به راحتی بیان خودتان نداشته باشید.

به او فرصت دهید تا با احساساتش تماس برقرار کند و حتی ممکن است متوجه مشکل اصلی او شوید و این که او از چه موضوعی ناراحت و نگران است. او را به تمرین احساسات و تخلیه عواطفش کمک کنید و حتی در این راه او را تشویق کنید تا بیشتر ترغیب شود حتی اگر در این تمرین کُند عمل کند.

۲) الگوی احساسات طبقه‌ایی را برایش توضیح دهید. او را در طی کردن هر یک از طبقات احساسی کمک کنید. اگر ارتقای رابطه‌تان برایتان اهمیت دارد به شما توصیه می‌کنم حتماً کتاب «چگونه در همه حال عاشق باشیم» را به همراه همسرتان بخوانید و روش‌های ارائه شده در آن را در زندگی و ارتباطتان به کار ببرید. شما می‌توانید این مهارت‌ها را به طور شخصی و در شغل خود استفاده کنید و هرگاه متوجه شدید که همسرتان در ابراز احساساتش دچار مشکل است با پرسیدن سؤال‌های زیر او را از یک طبقه احساسی به طبقه دیگر هدایت کنید:

- ***به چه دلیلی از من یا «دیگری» ناراحت و دلخوری؟***
- ***من و دیگری چه کاری کردیم که تو را ناراحت کرده است؟***
- ***الان از چه موضوعی ناراحتی؟***
- ***چه موضوعی باعث شده تو را تا بدین اندازه سرد و زده کند؟***
- ***از چه موضوعی می‌ترسی اتفاق بیافتد؟***
- ***از چه نگران شده‌ایی؟***

به او اجازه دهید تا خودش احساساتش را بروز دهد و به او زمان کافی دهید و اصلاً از او مانند یک بازپرس بازجویی نکنید. اگر کمی گیج و سر درگم به نظر میرسد در جهت درست راهنمایی اش کنید و اجازه دهید خودش به پاسخ سؤال هایش برسد.

۳) در طول بیان احساساتتان از روش او پیروی کنید. چرا که اصلاً عادلانه نمی‌باشد که نامزد یا همسرتان را مجبور کنید و حتی انتظار داشته باشید از قوانینی پیروی کند که خودش آنها را زیر پا می‌گذارد. راهنمایی‌ها و نصحیت‌های خودتان را به کار ببرید و برای همسرتان یک الگوی خوبی باشید و سعی کنید از عجله و بی‌خبری خودتان را دور کنید.

راهنمایی شنونده شماره ۳: با نامزد یا همسرتان طوری رفتار کنید که او دریابد شما دیدگاهش را درک می‌کنید.

هیچ چیز به این اندازه مردان را ناراحت نمی‌کند که دریابد او را درک نمی‌کنید. گاهی اوقات تصور می‌کنند که شما برای احساسات آنها ارزش قائل نیستید.

[اگر به نامزد یا همسرتان نشان دهید که او را درک می‌کنید او نیز متقابلاً برای شما احترام و ارزش بیشتری در احساساتتان قائل می‌شوند.]

روش‌های زیر جهت ارائه واکنش‌های مفید به مردان ترتیب داده شده

است:

۱) سعی کنید به صورت یک آدم فعال به حرف هایش گوش کنید و گاهی حرف هایش را تکرار کنید. این یک روش ارتباطی آسانی که روان درمان گران و مشاوران خانواده به زوج‌ها می‌آموزند. این روش به زن و شوهر کمک می‌کند تا به طور مؤثرتر به احساسات همدیگر گوش دهند. بعد از گوش دادن به صحبت‌های شوهرتان گفته‌هایش را با جملات و عبارات دیگری به او باز گردانید و از او سؤال کنید که آیا درست منظورش را درک کرده‌اید یا نه!

تد می‌گوید: «مری عزیزم، این اواخر اصلاً از روابط جنسی مان رضایت ندارم. چرا که تصور می‌کنم تو دیگر حوصله نداری نمی‌دانم از دست من ناراحتی یا از مورد خاصی که من متوجه آن نیستم ناراحت شده‌ایی؟ احساس می‌کنم از تو خیلی دور شده‌ام. «مدام بهانه می‌آوری که بچه‌ها نمی‌گذارند، یا خسته‌ایی یا سر درد داری یا مریضی...» اما مطمئن هستم دلیل آن یک چیز دیگری است با آن که می‌دانم این اواخر وقت زیادی نداشته‌ام که در کنار تو سپری کنم اما دوست دارم دلیل عدم صمیمیت و نزدیکی ات را به من بگوئی.»

(مری به عنوان یک شنونده بد) می‌گوید: «چه طور به خودت اجازه می‌دهی این طور حرف بزنی؟ یک ماه است که اصلاً خودت را به من نشان نداده‌ایی! همه‌اش مشغول کارت هستی و خودت را توی کارت پنهان کردی تا کسی تو را نبیند. شب‌ها خسته و کوفته به خانه برمی‌گردی. بعد توقع داری با این وضعیت تو، تحریک شوم؟ اصلاً می توانی یک بچه کوچک و دو تا بچه

قد و نیم قد را اداره یا تربیت کنی؟ حتی تصورش هم برایت سخت است.»

(مری به عنوان یک شنونده خوب) می‌گوید: «چرا تصور می‌کنی بهت نزدیک نیستم؟ شاید فکری کنی از نزدیک بودن در کنار تو حتی همبستری با تو خوشم نمی‌آید؟ تصور این احساس به‌نوعی ترسناک و ناراحت کننده است. نه عزیزم، من هنوز پر شور و حرارتم.»

تد می‌گوید: «بله، من یک کم از این وضعیت ناراحت هستم ولی درکت می‌کنم.»

وقتی مری احساسات تد را درک می‌کند تد احساس آرامش و امنیت می‌کند و می‌تواندبه طبقات زیرین برود و می‌تواند از الگوی احساسات پیروی کند و با احساس‌های آسیب پذیری مثل: رنجش و ترس تماس برقرار کند.

۲) به همسر یا نامزد خود علامت‌های بینایی و گفتاری ارائه کنید تا نشان دهد که شما برای صحبت‌های او شنونده خوب هستید و درکش می‌کنید. به طور مثال: اگر در طول صحبت‌های همسرتان یک جا بنشینید و به او نگاه کنید او تصور می‌کند شما اصلاً متوجه صحبت‌های او نیستید. مردان نیاز به درک احساساتشان دارند تا مورد تشویق و تمجید شما باشند. به چند روش می‌توانید در این رابطه به همسرتان کمک کنید:

▣ فراموش نکنید مردان دارای قوه بینایی اند. وقتی نامزد یا همسرتان در حال صحبت است سر خود را به علامت تأیید حرف هایش تکان دهید بنابراین احساس پذیرفته شدن از طرف شما می‌کند و مطمئن می‌شود به حرف هایش خوب گوش می‌دهید.

◘ صدهای مثل «آهان» «هان ...» به همسرتان کمک می‌کند احساس کند به حرفش گوش می‌دهید و درکش می‌کنید. البته منظور این نیست که همیشه با تمام حرف هایش موافقت کنید بلکه مقصود اصلی ام این می‌باشد که شما حرف‌های او را درک کنید.

راهنمایی شنونده شماره ۴: در حین گفتگو شوهر یا نامزدتان را لمس و نوازش کنید.

نوازش جسمانی سبب می‌شود همسر یا نامزدتان احساس نزدیکی بیشتری با شما کند و حتی به خود اجازه بروز احساسات بیشتری دهد ولی توصیه من به شما این است که این رفتار را بیش از حد انجام ندهید. در ابتدای همین فصل گفتم که دست مردتان را بگیرید، نزدیک او بنشینید تا احساس صمیمیت بین شما دو نفر افزایش یابد و گفتگوهای بهتر و قابل لمس تری بین شما برقرار شود.

باید بگویم بنده این توصیه‌ها را در زندگی خودم بکار برده‌ام و به نتایج مثبت و قابل قبولی رسیده‌ام. و امیدوارم شما نیز با استفاده از این راه کردها به روابط سالم‌تر و ارضاء کننده‌تری برسیدو این اطلاعات را با مردتان در میان بگذارید تا او نیز مثل شما به شنونده خوبی تبدیل شود.

۵ پرسش مهم در مورد چگونگی روش‌های ارتباطی مردان

۵ سؤال زیر از مهمترین سؤال هایی است که به دفعات زیاد از من پرسیده شده و پاسخ‌های هر پرسش ارائه شده است. درک هر یک از این پاسخ‌ها در

ایجاد روابط هر چه بهتر با مرد زندگی تان به شما کمک می‌کند:

۱) چرا در هنگام مشاجره، همسرم سعی می‌کند مرا از ابراز احساساتم دور سازد؟

آیا تا به حال در زندگی زناشویی تان رخ داده که در مشاجره‌ایی که با همسرتان داشته‌اید سعی کرده‌اید ناراحتی و دلخوری خودتان را ابراز کنید اما در می‌یابید در یک دعوای متفکرانه گیر افتاده‌اید و راه چاره‌ایی ندارید و در آخر بازنده به حساب می‌آئید؟

در حالی که از علت اتفاقی که افتاده آگاه نیستید به بیان احساساتتان می‌پردازید؟ اما فقط این موضوع را می‌دانید که به شما اجحاف شده و با سخنانی کنایه دار و با زخم زبان به شما پاسخ دادند!

در این مواقع شما احساس می‌کنید علاوه بر بازنده بودن قربانی این جریان شده‌اید و بی‌اطلاع از روش ارتباطی مردان در دام این مشکل افتاه‌اید؟

[وقتی مردان احساس می‌کنند که تحت تهدید شما هستند احساس ترس و آسیب پذیری کرده و تلاش می‌کنند تا شما را از احساسات دور کنند و در این لحظه آنها سعی می‌کنند شما را از قلبتان به عقلتان سوق دهند جایی که مطمئنند شانس بیشتری برای برنده شدن دارند.]

این نکته را فراموش نکنید که مردان در هنگام کار برد از ذهن و قوه‌ی فکری خود در مقایسه با کاربرة از قلب و احساساتشان تسلط و نفوذ بیشتری دارند چرا که تمرین بیشتری در این زمینه داشته‌اند. وقتی شما در مقابل آنها به ابراز احساساتتان می‌پردازید احساس ضعف در مقابل شما می‌کنند و به منظور نشان دادن قدرت تلاش می‌کنند تا حرف‌هایتان را از احساسات به سمت حقایق حرکت دهند و در این مسیر سؤال‌های زیادی از شما می‌پرسند. آنها به جای آن که احساساتشان را بروز دهند مشاهدات علمی و واقعی انجام می‌دهند وبا گفتن جملاتی مشابه جملات زیر احساسات شما را زیر سؤال می‌برند:

- ***چرا صدات بلند و عصبی است؟ توی این مسئله زیاد داری احساسات به خرج می‌دهی؟***
- ***اصلاً متوجه نمی‌شوم، چرا این قدر بهم ریخته‌ایی؟***
- ***«اوه، آرام باش، چرا این قدر عصبی شده‌ایی؟!»***
- ***زن احساساتی و نق نقویی هستی؟ کافیه دیگه تمومش کن!»***

این روش سبب می‌شود که بسیاری از زنان توان احساسی خودشان را از دست بدهند و به سمت یک جنگ فکری کشیده شوند چرا که در این مواقع مردان شانس بیشتری برای برخورد با زنان دارند. و مشکل اصلی همچنان بدون فیصله باقی می‌ماند و شما گنگ و گیج و بدون احساس و ناتوانی در کسب احساسات رها می‌شوید. برخی از مردان نسبت به این عادت خود مطلع نیستند اما اکثر مردانی که در مصاحبه من وجود داشتند ابراز می‌کردند

در این گونه مواقع آگاهانه دست به کار می‌شوند.

راه حل:

اصلاً اجازه این گونه برخوردی به نامزد یا همسرتان ندهید. به شما توصیه می‌کنم تماس خودتان را از احساساتتان متوقف نکنید و به خاطر داشته باشید تنها نقطه قدرت زنان احساسات است. به مردتان بگوئید که از نیت درونیش آگاهید و این که روش آنها برایتان کارساز نمی‌باشد. به خاطر داشته باشید امتناع از مسایل اصلی و کلیدی به همان اندازه که برای شما نامطلوب و سرد کننده است برای مردان نیز ناخوشایند می‌باشد. هر چه مردی در ابراز احساساتش احساس امنیت و آرامش کند بااحساسات شما بهتر و راحت‌تر برخورد خواهد کرد و برای سرکوبی احساسات شما تلاش نخواهند کرد.

۲) چرا مردان خواهان فکر کردن در مورد احساسات در دیر وقت نیستند؟

ساعت ۳۰ / ۱۱ شب است. شما و همسرتان در رختخواب در حالی که دراز کشیده‌اید مشغول مطالعه هستید. در تمام مدت روز به این لحظه فکر می‌کردید که با هم خلوت کنید تا در مورد موضوعی با او صحبت کنید. بنابراین به او رو می‌کنید و می‌گویید: «عزیزم، می‌خواهم در مورد موضوعی با شما صحبت کنم.»

ولی در می‌یابید او حوصله ندارد و با حالت بی‌میلی به شما می‌گوید: «بگذار فردا صحبت کنیم.! چرا که الآن خیلی دیروقته و ذهنم خسته است.»

شما شروع به اصرار می‌کنید و او عصبانی می‌شود و با شروع جملاتی نظیر زیر به شما می‌گوید:

- ***چرا همیشه دیر وقت یاد صحبت کردن می‌افتی؟***
- ***آن قدر توی صحبت هایت وقت را تلف میکنی که فکر کنم باید تا صبح بیدار باشم و به حرف‌هایت گوش دهم.***
- ***چرا از دست تو نمی‌توانم بعد از یک روز پر مشغله آرام باشم و استراحت کنم.***
- ***چرا هر موقع که تو می‌خواهی باید صحبت کنیم؟***

البته این احتمال هم وجود دارد موافقت کند که به حرف هایتان گوش دهد اما وسط حرف هایتان متوجه می‌شوید او خوابش برده و یا به احساساتتان چندان ارزش و اهمیت قائل نیست و با در آوردن اصواتی نظیر: «آهان، اوه، هوم، هان... به شما جواب می‌دهد.

۳) چرا حرف زدن در مورد مسائل احساسی در دیر وقت، مردان را اذیت می‌کند؟

الف) مردان خصوصاً در شب‌ها احساس خستگی زیادی می‌کنند بنابراین روی مرکز احساساتشان نفوذ کمتری دارند. اغلب در آن زمان به گفتگو به عنوان یک نبرد علیه خواب و آرامش خودشان نگاه می‌کنند. وقتی صحبت‌های شما در مورد موضوع‌های احساسی باشد احساس ناتوانی می‌کنند و بیشتر سعی شان در این هست که شما را از گفتگو منصرف کنند تا

به زمان دیگری به تعویق بیاندازند و در صورتی که عکس این واکنش در مورد زنان جایز می‌باشد. چرا که زنان به طور غریزی خواهان صحبت کردن در مورد مسائل عاطفی هستند مخصوصاً زمانی که مردشان احساس خستگی می‌کنند زیرا می‌دانند مقاومتشان کمتر شده و تمرکز چندانی روی ذهن و فکرشان ندارند.

ب) مردان به خاطر این که خوابشان را از دست ندهند، یا به اصطلاح خواب از چشمشان نپرد، تن به گفتگو در نیمه شب نمی‌دهند. البته این موضوع به راز ارتباطی زیر برمی‌گردد که بیان می‌دارد:

«مردان برای گفتگو به یک صورت جلسه نیاز دارند چرا که می ترسند با بی‌خوابی صبح موقع رفتن به محل کارشان احساس خستگی کنند. بنابراین در مقابل خواسته شما جواب منفی می‌دهند.

راه حل:

در مورد این موضوع باهمسرتان گفتگو کنید و سعی کنید با هم بر سر صحبت در دیر وقت به تفاهم متقابل برسید. البته گاهی لازم است شما با او موافقت کنید و صحبت هایتان را به فردا صبح موکول کنید یا می توانید برای خود یک زمان خاصی را در نظر بگیرد و طبق آن زمان در همان حد و محدوده صحبت کنید مثلاً به او بگوئید: «اوه، عزیزم، می‌خواهم در مورد موضوعی با تو صحبت کنم. فقط ۱۵ دقیقه به حرف هایم گوش بده! با این که می‌دانم خیلی خسته هستی اما با من همکاری کن تا احساس بهتری داشته باشم و ادامه‌اش را به زمان بعدی واگذار می‌کنیم فقط یک ربع باشه عزیزم!»

به شما توصیه می‌کنم احساسات منفی یک هفته خود را یک جا در خود جمع نکنید تا یک باره آن را روی سر همسرتان تخلیه کنید چرا که در طول هفته سعی کنید در مورداحساسات منفی خود با همسرتان گفتگو کنید.

۳) چرا نامزد یا همسرم با توصیه و نصیحت‌های من مخالفت می‌کند اما چند روز بعد همان توصیه‌ها را به خودم ارائه می‌دهد و طوری وانمود می‌کند که گویا خودش به این راه حل‌ها رسیده است؟

تصور کنید برای تعطیلات شما و همسرتان برنامه‌ریزی می‌کنید که یا به کنار دریا بروید یا کنار دریاچه‌ایی که نزدیک شهرتان است؟

اما شما قصد دارید او را متقاعد سازید تا به کنار دریا نروید چرا که این موقع سال بسیار شلوغ بوده و بچه‌ها و نوجوان‌ها در آن جا سر و صدای زیادی راه می‌اندازند اما دریاچه بسیار باصفاتر بوده و جای آرامی به نظر می‌رسد و از نظر اقتصادی مقرون به صرف‌تر از کنار دریا رفتن است.

ولی در می‌یابید همسرتان با حرف‌های شما چندان موافق نیست و حتی خودش را به نشنیدن می‌زند تا بگوید کنار دریا بهتر است. اگر چه او از درون خود با گفته‌های شما موافق است اما گفته‌هایتان را تأیید نمی‌کند. اما چند روز بعد زمان صرف غذا به شما می‌گوید: «راجع به سفر فکر کرده‌ام. فکر می‌کنم این وقت سال کنار دریا خیلی شلوغ است و بچه‌ها خیلی سر و صدا می‌کنند. دریاچه بهتر و آرام‌تر است. بنابراین تصمیم گرفتم به کنار دریاچه برویم.» شما از تعجب دهانتان باز مانده زیرا این حرف‌ها را خودتان به او زده‌اید و چرا او خودش را به آن راه می‌زند که گویی قبلاً این صحبت‌ها را نشنیده است.

▣ مردان نیاز دارند تا احساس کنند کارها را به خوبی و به تنهایی انجام می‌دهند همیشه حق با آنهاست. این نکته را خاطرنشان می‌کنم که مردان همیشه به مسائل اطرافشان رقابتی فکر می‌کنند حتی با همسرشان. گاهی اوقات نظر جالبی به ذهنتان می‌رسد که به او در حل برخی مسایل کمک می‌کند اما او با شما مخالفت می‌کند و نظرتان را نمی‌پذیرد. او با خود تصور می‌کند اگر در مقابل خواسته و نظرتان تسلیم شود و آن را قبول کند شما احساس می‌کنید از او باهوش‌تر هستید و این موردی است که مردان از آن فرارایند.

▣ مردان نیاز به این موضوع دارند که احساس کنند همه جا سرورند و تمام مسئولیت کارها و حتی تصمیم‌گیری‌ها بر عهده‌ی آنهاست. وقتی شما راه حل مناسبی پیشنهاد می‌کنید و حتی ممکن است او با نظر شما کاملاً موافق باشد اما آن را رد می‌کند چرا که احساس می‌کند اگر موافقت کند شما احساس ریاست می‌کنید و بر روی او مسلط می‌شوید این جزء یکی از غرایز احساسی مردان است و همیشه منکراین قضیه هستند.

▣ مردان عاشق حس مسئولیت و استقلالند و این که خودشان به تنهایی کارهای منزل و شخصی شان را انجام دهند. این حس یک نیاز غریزی است که در دوران کودکی‌شان وجود داشته و با رشد خود آن را پرورش می‌دهند. احتمالاً دیده‌اید که گاهی پسر بچه به مادرشان می‌گویند: «مامان، اجازه بده خودم بند کفشهایم را ببندم، خودم بلدم به تنهایی این کار را بکنم.» وقتی مردی دریابد که در حل مسئله‌ایی شما به او کمک کرده‌اید در درون خود احساس ضعف می‌کند.

راه حل:

این مورد را درک کنید که مردان به طور عمومی این گونه رفتار نمی‌کنند. این طور نمی‌باشد که آنها از روی قصد و عمد به حرف هایتان گوش نمی‌دهند و پیش خودشان بگویند: «چرا زودتر به ذهن خودم نرسید؟ حالا که این طور شد صبر می‌کنم تا روز پنجشنبه خودم وانمود به ابراز این پیشنهاد کنم.»

نه اصلاً این گونه نمی‌باشد وحتی اگر از او بپرسید او قسم می‌خورد که قبلاً هرگز چنین نشنیده و این فکر خودش بوده است! بهترین توجیه‌ای که می‌توانم به شما خانم‌های محترم بکنم این است که با او در این باره صحبت کنید و از او بخواهید مطالب این فصل را بخواند و به شما اطمینان می‌دهم این رفتار برای بقای رابطه تان چندان مخاطره‌آمیز نمی‌باشد اما کمی آزار دهنده است.

۴) چرا نامزد یا همسرم به اندازه‌ی من احساساتش را ابراز نمی‌کند و به همان اندازه‌که من پذیرای عواطفش هستم او پذیرای عواطف من نمی‌باشد؟

تصور کنید شما و همسر تان در یک مهمانی دعوت شده‌اید و حدود یک ساعت نیم طول می‌کشد تا شما آماده شوید. وقتی لباس‌های مهمانی تان را می‌پوشید به طرف همسر تان می‌روید و با شور خاصی می‌گوئید: «آرایش صورتم و سر و وضع ام چطوره؟ می‌پسندی!» او نگاهی به سر تا پای شما می‌کند و می‌گوید: «خیلی خوبه». سپس به طرف کلید ماشینش می‌رود و شما با تعجب به او رو می‌کنید و می‌گوئید: «همین». او به شما می‌گوید: «خب

چی باید می‌گفتم. خیلی خوب شده‌ایی دیگه!»

شما در حالی که از رفتار و عکس العمل او ناراحت هستید، می‌گوئید: «لباس‌های جدیدم را ندیدی و موهامو که چه مدلی پیچیدم؟»

او صدای خودش را بالاتر می‌برد و می‌گوید: «می‌دانی مشکل کجاست؟ تو هیچ وقت از عکس العمل‌های من راضی نمی‌شوی و هر کاری می‌کنم رضایتت جلب نمی‌شود و دوست داری همیشه از من ایراد و انتقاد بگیری؟»

در طول همین مشاجره لفظی احساس مهمی به شما دست می‌دهد و نمی‌توانید دلیل این اتفاق را متوجه شوید. اما واقعیت امر از این قرار است که زنان به همان اندازه که به جزئیات پیرامون دقت دارند مردان از این دقت برخوردار نمی‌باشند. آیا توضیح حافظه ژنتیکی فصل یک را به خاطر دارید؟ مردان آموزش دیده‌اند که همیشه هوشیار باشند و زنان آموزش دیده‌اند که به جزئیات دقت زیاد داشته باشند. مردان به دور دست‌ها می‌نگرند تا قبیله دشمن را بیابند. زنان به آتش زل می‌زنند تا بچه‌ها نزدیک آن نشوند. مردان بیشتر آینده نگر بوده و حتی در مورد کارهای چند سال بعدشان فکر می‌کنند و زنان تمام فکرشان به این است که شام چه بخورند. مردان در تکاپوی ایجاد وضع اقتصادی بالاتری هستند تا بتوانند در آینده بچه‌هایشان را به دانشگاه بفرستند و حتی قسط منزل را تمام کنند اما زنان به فکر شستن لباس‌های بچه‌ها هستند تا به مدرسه بروند. اما هیچ گونه از این اطلاعات لزوماً بهتر یا بدتر از هم نمی‌باشد. بلکه با هم متفاوتند. اما کاملاً در زندگی لازم می‌باشد. مردان و زنان به دو طریق متفاوت به دنیای اطرافشان نگاه می‌کنند و برداشت متفاوتی از آن در ذهنشان شکل می‌گیرد و درک

می‌کنند. تصور می‌کنم با موارد زیر ممکن است در طول زندگی تان ارتباط برقرار کرده باشید:

آیا تا به حال شده از مهمانی برگردید و در مورد مدل و قیمت مبلمانشان با همسرتان صحبت کنید و او بگوید: «جدی می‌گویی اصلاً متوجه نشدم رنگ مبل شان آبی بود.»

و یا تا به حال شده از همسرتان بپرسید: «لباس سبز رنگ با پاپیون سفید رنگم بهتره برای عروسی پسر خاله‌ات بپوشم یا لباس مخمل سیاهرنگم؟ و همسرتان طوری دهانش باز مانده باشد که انگار اصلاً نمی‌داند شما چنین لباس هایی دارید یا نه؟»

اغلب مردان به اندازه‌ی زنان به رنگ، شکل، بافت، جنس، قیمت و جزئیات دیگر توجه ندارند و حتی مشاهده نمی‌کنند.

[زنان به گونه‌ایی آموزش دیده‌اند که گویی به تمام جزئیات پیرامونشان تسلط داشته و آنها را ببینند. و به طور ناخودآگاه از مردشان انتظار دارند آنها نیز از همان ادراک برخوردار باشند که زنان برخوردارند.]

بنابراین هنگامی که از همسرتان می‌پرسید: «آرایشم چطور به نظر می‌رسد؟» انتظار جواب با جزئیات کامل را نداشته باشید. زنان عادت دارند وقتی لباس جدیدی را بر تن یکی از دوستانشان ببینند بگویند: «اوه، لباست جدید است؟ خیلی زیباست. یک چرخی بزن تا خوب وارسی‌ات کنم. وای

عزیزم، چقدر بهت می‌آید. اندامت توی این لباس قشنگ‌تر به نظر می‌رسد. چقدر ناز شده‌ایی، از کدام فروشگاه خرید کردی و غیره....؟»

این طور تصور نکنید که مردان خواهان تعریف کردن از شما نیستند بلکه آنها زیاد به این گونه مسایل دقت کافی ندارند و اصولاً عادت ندارند به این قبیل جزئیات به طرز خاصی توجه کنند و در حقیقت اکثر مردان از این مشکل بی‌خبرند و می‌توانند این قبیل موارد را درک کنند و برداشت صحیحی از آن داشته باشند مگر آن که شما برایشان توضیح دهید.

راه حل:

می‌توانید به نامزد یا همسرتان برای توجه بیشتر به جزئیات آموزش دهید. مثلاً در مورد چهره و لباس‌های که می‌پوشید جزئیاتی را برایش توضیح دهید و یا وقتی خانه زیبا و لوکسی را می‌بینید جزئیات بیشتری از زیبایی‌های آن را برای همسرتان ذکر کنید تا او هم به این قبیل موارد توجه بیشتر کند.

[روش مردانه: «لباس زیبایی است»

روش زنانه: «عزیزم، لباس زیبایی پوشیده‌ایی؟ چه رنگ قشنگی انتخاب کرده‌ایی، خیلی بهت می‌آید. اندامت در این لباس خیلی خوب شده، خیلی لباست خوش دوخت است...؟]

[روش مردانه: «آن خانه ساخت زیبایی دارد»

روش زنانه: «اوه، چه خانه لوکسی! حیاطش را ببین چقدر زیباست! چه درب و پنجره‌های شیکی. چه زیبا رنگ شده، فکر کنم تازه ساخت باشد؟!»]

[روش مردانه: «پارک امروز خیلی زیباتر از روزهای قبل شده بود!»

روش زنانه: «خیلی دوست دارم توی پارک زیر آفتاب روی صندلی هایش بشینم چرا که این موقع از روز همه چیز قشنگ‌تر به نظر می‌آید، وای نمی‌توانی تصور کنی چه سایه‌های تیره و روشنی از رنگ سبز در آنجا به چشم می‌خورد!]

ذکر جزئیات به همسرتان کمک می‌کند که راجع به موضوع‌هایی که شما در مورد آن صحبت می‌کنید دقت بیشتری کند تا در گفتگوی بعدی که بین‌تان رد و بدل می‌شود با جزئیات بیشتری توضیح دهد.

هنگامی که نامزد یا همسرتان از شما تعریف می‌کند یا به نقصی از شما اعتراف می‌کند از او بخواهید با جزئیات بیشتری حرف بزند. به عنوان مثال: وقتی همسرتان به شما می‌گوید: «عزیزم، از این لباسی که پوشیدی خیلی خوشم می‌آید.» در این جور مواقع با گفتن کلمه «متشکرم» اکتفا نکنید بلکه

از او توضیح بیشتری را بخواهید. وقتی جواب داد: «از رنگش خوشم می‌آید» سؤال کنید از این رنگ بیشتر خوشت می‌آید یا از رنگ لباس‌های دیگرم که آبی هستند؟ با این رفتار شما به او آموزش می‌دهید که احساساتش را با جزئیات بیشتری بیان کنید.

اگر به تاریخ ادبیات نگاهی بیاندازید متوجه خواهید شد که مردان به اندازه‌ی زنان از احساسات و ذوق شاعرانه برخوردار بوده‌اند در حالی که بسیاری از شاعران مرد قرن بیستم به تمرین زیادی در این زمینه نیاز دارند.

۵) چرا وقتی نامزد یا همسرم از موضوعی ناراحت است حالت دفاع به خود می‌گیرد و عصبانی می‌شود؟ چرا به جای آن‌که بگوید چه عاملی او را تا بدین حد عصبانی کرده از خود این گونه واکنش نشان می‌دهد؟

پس از صرف شام متوجه می‌شوید همسرتان در اتاق نشسته و ناراحت است. از او می‌پرسید: «از چیزی ناراحتی عزیزم؟» او می‌گوید: «نه.»

با اصرار زیاد می‌خواهید علت عصبانیت خودش را بیان کند و می‌گویید: «من می‌دانم ازموضوعی ناراحتی، می‌توانی راجع به آن با من صحبت کنی.»

باحالت سردی به شما می‌گوید: «این قدر به من پیله نکن! برو کنار و به کارت برس، هیچی نشده!»

شما دوباره به حرف‌هایتان ادامه می‌دهید و می‌گوئید: «به نظر می‌رسد که در وضعیت روحی خوبی نباشی! چرا این قدر عصبانی است؟»

در آخر او سرتان داد و قال راه می‌اندازد که: «برو کنار، تنهایم بگذار، دست از سرم بردار. چرا این قدر من را سین جیم می‌کنی؟ آره من عصبانی‌ام

اما بیشتر از این که مزاحمم شده‌ایی عصبانی هستم.»

چرا مردان تنها عصبانیت خودشان را بروز می‌دهند؟

وقتی از چیزی ترسیده یا نگران هستند با عصبانیت عکس‌العمل نشان می‌دهند. حتی وقتی که از موضوعی رنجیده‌اند بیشتر عصبانیت از آنها بروز می‌کند. وقتی که احساس گناه می‌کنند عذاب وجدان گرفته و عصبانی می‌شوند حتی وقتی که شما را خیلی دوست داشته باشند و خودشان را محتاج شما ببینند. عصبانی می‌شوند برای حل این معما باید به کودکی مردان مراجعه کنیم. پسران این گونه یاد گرفته‌اند که نباید احساسات آسیب پذیری مانند رنجش، ترس یا نیاز را از خود ابراز کنند. زیرا این گونه از احساسات واکنش افراد ضعیف و ناتوان است و به درد دختران می‌خورد و پسرانی که زود رنجند و گریه می‌کنند و حتی می‌ترسند افراد مسخره‌ایی هستند و یا به اصطلاح خودشان «بچه سوسول یا بچه ننه» هستند.

و پسران باید قوی، خشن و رفتار مردانه داشته باشند. وقتی تصور می‌کنید همسرتان احساسات دیگری به غیر از خشم را تجربه می‌کند می‌توانید برای او جایگاه امنی باشید تا خشم خود را فرو نشاند و احساسات خود را ابراز کند.

«اوه، عزیزم، می‌دانم تو چقدر از سکته قلبی فرد تنهادوست عزیز و دوست داشتنی ات ناراحت هستی من واقعاً درکت می‌کنم. وقتی یکی از نزدیکان ما سکته قلبی می‌کند همیشه خیلی می‌ترسیم. ترس از دست دادن افرادی که برایمان عزیزند. می‌دانم که خیلی ناراحتی اما کاری از دستت

برنمی‌آید فقط برایش دعا کن.»

وقتی نامزد یا همسرتان احساسات آسیب پذیرش را به شما نشان می‌دهد، واکنش‌های مثبت زیادی به او ارائه دهید. این موضوع را از یاد نبرید که مردان همیشه به خاطر آسیب‌پذیر بودنشان مورد انتقادهای زیادی قرار می‌گیرند. چراکه هیچ وقت به خاطر این مورد آنها را مورد تائید قرار نمی‌دهند. اکنون در بسیاری از بخش‌های جامعه این گونه رفتار با آنها مشهود است. بنابراین آنها به تأیید، تشویق و تحسین و حمایت شما نیاز دارند. وقتی همسرتان خودش را کمی آزاد کرده و احساساتش را بروز می‌دهد به او بگوئید که چقدر برایتان عزیز و دوست داشتنی است در کنار او احساس افتخار می‌کنید. البته منظورم این نمی‌باشد که خودتان را زیردست او کنید بلکه همسرتان را به خاطر انجام آن چه که برایش ترسناک است حمایت کنید.

[هر چه مردی را عصبانی‌تر دریافتید، مطمئن باشید کودک درون او بیشتر ترسیده است.]

[نکته مهم: اگر همسرتان خشم همیشگی دارد و با عصبانیت برخورد می‌کند که برایتان غیرقابل کنترل و آزار دهنده است توصیه‌های این بخش را کاملاً فراموش کرده و حتماً نزد یک مشاور یا روانکار بروید.]

شیوه فرهنگ مردان - زنان

شما بعد از خواندن این فصل مطمئناً درک خواهید کرد که چرا فصل را با این جمله آغاز کردم که مردان به زبان‌های مختلفی صحبت می‌کنند. برای جمع بندی مطالبی را که تا به این جا نوشته‌ام در زیر یک فرهنگ لغت مردان و زنان تهیه کرده‌ام مانند فرهنگ لغات فرانسه به انگلیسی که ترجمه‌ی لغات فرانسوی به انگلیسی در مقابل هر لغت آمده است. یعنی عبارت‌های مردانه را گرفته و به عبارت‌های زنانه ترجمه کرده‌ام. البته موارد اندکی را آورده‌ام ولی شما می توانید از این مثال‌ها استفاده کنید و ترجمه‌های شخصی تان را از تکیه کلام‌های همسر تان که شما را عصبانی می‌کند، تنظیم کنید. حتی احتمال دارد لازم باشد که از همسر تان در این رابطه کمک بگیرید. ولی اگر او این شرط را گذاشت که شما هم به او در تهیه فرهنگ لغات زنانه و مردانه کمکش کنید، تعجب نکنید.

عبارات	ترجمه‌ها
اصلاً نمی‌خواهم در مورد آن صحبت کنم.	به کمی زمان نیاز دارم تا احساسم را بیان کنم. می‌ترسم جوابی را که الآن بدهم اشتباه باشند. در ابراز احساساتم به خوبی زنان مهارت ندارم.
آرام باش، چقدر احساساتی شده‌ایی!	تصور می‌کنم مجبورم حالت را دگرگون کنم اما نمی‌دانم چه جوری؟ چرا که من خودم را مسئول درد و رنجات می‌دانم اما اصلاً نمی‌دانم چه گونه بهت کمک کنم.
من همین طوری‌ام، مردان این طوری بار آمده‌اند.	احساس می‌کنم عیب بزرگی دارم. و حتی نمی‌توانم آن را تغییر بدهم خودم هیچ وقت علت گرفتاری‌هایم را نمی‌دانم.
گفتم که برایت متأسفم، دیگر باید چه کار کنم؟	همش می‌ترسم تو مرا نبخشی! احساس می‌کنم آدم به درد نخوری برایت هستم که تو را ناراحت می‌کنم. هر موقع اشتباهی از من سر می‌زد احساس شرمندگی و خجالت می‌کنم.
(شب در رختخواب در حین پیش نوازی) عزیزم فردا صبح زود	الآن فقط تو فکر همبستری با تو هستم و اصلاً حوصله‌ی پیش نوازی

باید بیدار شوم. فکر می‌کنی الآن زمان خوبی برای همبستری است.	را ندارم. اما می‌ترسم اگر خواسته‌ی خودم را به تو بگویم فکر کنی من آدم خودخواهی هستم و به فکر تو نیستم.
چرا همیشه می‌خواهی موقعیت خود را طوری جلوه دهی که همه تقصیرها بر دوش من است پس اشتباهاتی که تو می‌کنی چه می‌شود؟	هیچ وقت دوست ندارم بگویم همیشه حق با توست و از این که گاهی تصمیم هایی که می‌گیرم به خوبی تصمیمات تو نیست از دست خودم عصبانی می‌شوم.

بنده امیدوارم مطالب ارائه شده در این فصل در مورد چگونگی ارتباط با مردان برایتان مفید بوده باشد. شما این فصل را باید بارها بخوانید تا اطلاعات مندرج در آن ملکه ذهنتان شود. و از شما می‌خواهم مطالب آموخته شده در این فصل را با همسر یا نامزدتان در میان بگذارید چرا که او احساس می‌کند شما درکش می‌کنید و او در جهت ارتباط بهتر و عاشقانه‌تر با شما همکاری خواهد کرد.

فصل هشتم

***

چگونه به مردی که عشق را با او آغاز کرده‌ایم در ابراز احساسات کمک کنیم

«نامزدم از نظر احساسی کاملاً محدود عمل می‌کند و اعتمادی به عشق و عاشقی ندارد چرا که در گذشته از لحاظ احساسی چندین بار لطمه خورده است. او از ابراز احساسات و عواطف خودش در کنار من دریغ می‌کند و حتی وقتی از او می‌خواهم در مورد احساساتش صحبت کند او از ابراز احساسات به طور مزخرف و پوچ یاد می‌کند. اما من مطمئن هستم که با گذشت زمان و ابراز عشقم به او می‌تواند تغییر کند. در گذشته کسی او را دوست نداشته و تصور می‌کنم اگر به او عشق بورزم از لحاظ احساسی و عاطفی شکوفا خواهد شد.»

آرزو داشتم به شما با قاطعیت بگویم که این رؤیاها به واقعیت می‌پیوندند

اما واقعاً تحقق این گونه رؤیاها امکان‌پذیر نمی‌باشد و حتی می‌خواستم به شما بگویم اگر به نامزد یا همسرتان عشق بورزید او به طور حتمی تغییر خواهد کرد. اما مطمئن به گفتن این توصیه‌ها نیستم چرا که تحقق‌ناپذیر است.

خود نیز چندین بار در این زمینه تلاش کرده‌ام اما به نتیجه مؤثری نرسیدم. البته منظورم این نمی‌باشد که عشق و عشق ورزی شما تأثیری کوچکی در روابطتان ندارد چرا که بعضی از مردان از لحاظ عاطفی کمی بازتر هستند اما به اندازه‌ایی که باعث ایجاد موفقیتی در رابطه باشد، نیست. گاهی عشق ورزی شما در طول ایجاد ارتباطتان کمی طول می‌کشد و شما عصبانی شده که چرا عشق تان به درد آنها نمی‌خورد یا حتی بر عکس. گاهی وقتی آنها را ترک می‌گوئید سبب می‌شود عشقتان تأثیر داشته باشد و تغییر کنند اما شاید خیلی دیر شده باشد چرا که شما از هم جدا شده‌اید و رابطه‌ایی باقی نمانده است. اما با چشم پوشی از این اتفاقات احساسی به شما دست می‌دهد که مشابه احساسی خواهد بود که من نیز آن را حس کردم. احساس عجز و ناتوانی و گیجی و ابهام و به خودتان می‌گوئید: اگر کمی بیشتر و با اندک زمانی طولانی‌تر به او عشق می‌ورزیدم احتمال داشت می‌توانستم رابطه‌مان را از جدایی نجات دهم.! و در آخر احساس تنهایی کرده و قلبتان از درد عشق می‌شکند.

[تنها وقتی می‌توانید به مردی کمک کنید تا از لحاظ احساسی و عاطفی شکوفا شود که خودش خواستار کمک به خودش باشد.]

این موضوع را فراموش نکنید که عشق شما صد در صد روی زندگی یک مرد می‌تواند تأثیر داشته باشد و حتی می‌تواند حمایت، امنیت، شور و حرارت، ذوق و جرأتی را که او نیاز دارد تا با دنیای درونی اش ارتباط برقرار کند و به او بدهد.

اما بدانید تلاش‌ها، گفتگوها، اشک‌ها و گریه‌هایتان مؤثر نخواهد بود تا زمانی که او نسبت به رشد شخصیتی پیشرفت خود تعهد داشته باشد و خودش هم خواستار این نکته باشد و در جهت شکوفایی احساساتش بکوشد.

«کمک و ایجاد مسولیت در رشد احساسی یک مرد در جهت ایجاد همکاری در رشد احساسی او از جمله مقولات جداگانه و متفاوت است. در بسیاری از اوقات زنان ادعا می‌کنند که برای شکوفایی احساسی مردشان کمک فراوانی کرده‌اند اما چندان مفید نبوده است. در این مواقع بهترین آن است که بگویم اگر بخواهید او را عاشق کرده و از نظر احساسی بازش کنید او نیز سخت درب احساساتش را چسبیده و مانع باز شدن آن می‌شود. در فصل سوم برای‌تان گفتم که اغلب زنان برای پر کردن خلاء ارتباطی‌شان، خود به تنهایی زندگی را در دست گرفته و رابطه‌شان را پیش می‌برند. اما متذکر می‌شوم یک سوی رابطه سالم و درست دانستن این موضوع است که بدانید کدام مرد خواستار کمک شما و کدام مرد خواستار کمک شما نمی‌باشد.

آیا نامزد یا همسرتان خواستار شکوفایی و از بین بـردن مـحدودیت احساساتش است؟

به یاد دارم زوج جوانی که خواهان جدایی از هم بودند برای مشاوره نزد من آمدند. زن می‌گفت که با وجود تلاش‌های فراوانش نتوانسته همسرش را از لحاظ احساس و عاطفه شکوفا کند و حتی او از بروز احساساتش امتناع می‌کند. وقتی از او خواستم علتش را توضیح دهد این گونه جواب داد: «من هیچ وقت یاد ندارم از او خواسته باشم که مرا اصلاح کند.»

[یکی از بارزترین اشتباهات زنان این است که بدون اطلاع همسر یا نامزدشان برای بقای رابطه‌شان صورت جلسه‌ایی را آماده می‌کنند و برای اجرای آن به تنهایی تلاش می‌کنند.]

شاید تصور کنید همسر یا نامزدتان نیاز به آموزش چگونگی ارتباط خوب دارد تا با احساساتش تماس برقرار کند. اما آن چه که او فکر می‌کند مهمتر است. وقتی بدون اطلاع همسرتان تصمیم می‌گیرید رابطه‌تان را بـه سمت و سوی مختلفی حرکت دهید کارتان به این معناست که برای او احترام و ارزشی قائل نمی‌باشید و با خود کوله‌باری از ناامیدی و دلشکستگی و تنهایی خواهید کشاند.

به شما توصیه می‌کنم قبل از آن که یک تنه به حل این موضوع بپردازید آن را با همسرتان در میان بگذارید تا در این رابطه به شما کمک کند و باید از خود بپرسید که آیا همسر یا نامزدتان خواهان این گـونه هست و سـود در

رابطه‌اش است یا نه؟

بهترین راه رسیدن پاسخ مطلوب چیست؟ پاسخ آن ساده است. از او بپرسید. البته توصیه نمی‌کنم که در اولین ملاقاتتان بگوئید: «سلام» اسم من باربارا است. می‌خواستم موردی را از شما بپرسم. آیا شما خواهان شکوفایی احساساتتان هستید یا نه» بلکه باید مراحل زیر را حتماً طی کنید.

چگونه متوجه این موضوع شویم که مردی خواستار شکوفایی عواطف و احساساتش می‌باشد

۱) لیستی از شرایط و خصوصیاتی را که از همسر آینده‌تان انتظار دارید تهیه کنید.

مواردی که این نوع لیست آمده است دقت کنید:

«به رشد شخصیتی رسیده و یا حتی روی آن کارکرده باشد.»

«از عشق ورزی و مهربانی لذت ببرد.»

«تفکر انعطاف پذیری داشته باشد.»

۲) تصور ذهنتان را از همسر آینده و همچنین رابطه‌ی ایده‌ال خود با نامزد یا همسرتان در میان بگذارید. در این موضوع کاملاً دقیق باشید. به طور واضح و خالی از هر نوع ابهامی صحبت کنید و از او بپرسید که آیا او تصور می‌کند همسر ایده‌الی برای شما خواهد بود یا نه؟

۳) از او بخواهید تا خواسته‌ها و توقعات خود را از یک رابطه‌ی ایده‌آل برایتان بیان کند. از جانب او صحبت نکنید و اجازه دهید تا خودش نقطه

نظراتش را توضیح دهد.

۴) در مورد اطلاعاتی که او در اختیار شما قرار می‌دهد خوب فکر کنید و به رفتار و نگرشش دقت کافی کنید که آیا فقط او حرف می‌زند و عمل نمی‌کند و یا او همان ویژگی‌هایی را دارد که شما به دنبالش هستید؟ اگر پاسخ این سؤال مثبت بود به رابطه با او ادامه دهید.

۵) وقتی که رابطه‌تان جدی‌تر باشد می‌توانید همدیگر را به عنوان یک زوج تلقی کنید. از او اهداف روحی اش را جویا شوید. وقتی احساس فشار می‌کند دوست دارد از کسی تقاضای کمک کند تا تمامی فشارها را تحمل نکند یا خیر؟

▣ ***وقتی که دچار فشار کاری می‌شوم خواستار کمک از دیگران هستم تا همه‌ی کارها را خودم به تنهایی انجام ندهم.***

▣ ***دوست دارم در حین ابراز احساساتم احساس امنیت کنم.***

▣ ***دوست دارم بیاموزم که چگونه مشکلات کوچک زندگی‌مان را با هم حل و فصل کنیم و چگونه با آنها روبرو شویم ک وقتی مشکلات بزرگتری به سراغمان آمد برای حل و فصل آن آماده باشیم و آن را همچون هیولای بزرگی از مشکلات تصور کنیم.***

▣ ***دوست دارم بیاموزم که چگونه در مقابل خواسته‌های نامزد یا همسرم حساس باشم و به آنها اهمیت دهم و زیاد خودم را غرق مسائل کاری ام نکرده و همسرم را فراموش نکنم.***

به شما توصیه می‌کنم حتماً لیستی را از هدف‌های روحی و احساسی

خودتان تهیه کنید چرا که هدف از این تمرینات باعث می‌شود که دریابید نامزد یا همسرتان انگیزه شکوفایی احساسات خودش را دارد یا نه! تعیین این گونه اهداف روحی و احساسی سبب می‌شود تا به او کمک کنید به رشد شخصی خود استوار باشد و در جهت ارتقای آن بکوشد.

۶) لیست‌هایتان را به هم بدهید. توافق‌های لازم را در جهت رسیدن به این اهداف برنامه‌ریزی کنید. این توافق‌ها به عنوان قوانینی محسوب می‌شود که ملزم به رعایت آنها می‌شوید چرا که این کارها در برنامه‌ریزی‌ها هماهنگی رابطه‌تان را ضمانت می‌کند. در فصل ۹ چگونگی تهیه یک کتابچه از قوانین ارتباطی را به شما آموزش خواهم داد. وقتی نامزد یا همسرتان برای خودش قوانینی را تنظیم می‌کند به این منظور است که مسئولیت شکوفایی مراحل رشد احساسی و عاطفی‌اش را پذیرفته است. اگر با کسی نامزدید با این روش می‌توانید به او کمک کنید تا روی اهدافش و همچنین اهداف روحی شما تمرکز داشته و به شما کمک می‌کند تا در رابطه با خواسته‌هایتان فعال‌تر باشد.

وقتی نامزد یا همسرتان متعهد شد که روی شکوفایی احساسی خود تلاش می‌کند شما می‌توانید با اعتمادبه نفس بیشتر به او کمک کنید چرا که حال تصور می‌کنید او تمایل دارد مانند یک تیم منسجم با شما همکاری کند.

توجه داشته باشید اطلاعات ارائه شده در جهت پیشبرد اهدافتان بسیار مهم است این موارد از تجربه شخصی بنده شکل یافته‌اند احتمال دارد با خواندن مطالب بالا پیش خودتان بگوئید: «این توصیه‌ها راهنمایی‌های خوبی هستند اما می‌توان آنها را نادیده گرفت.»

چگونه متوجه بشویم که مردی خواستار شکوفایی رشد شخصیتی خود نیست؟

گاهی در رابطه‌تان متوجه می‌شوید که نامزد یا همسرتان نیاز به احساس امنیت بیشتر از طرف شما دارد تا روی پیشرفت خود کار کند اما گاهی در برخی روابط می‌بایست پیش خودا عتراف کنید که همسر یا نامزدتان خواستار تغییر نیست. با این حال شما خواهان کمک به او هستید اما کمک‌های شما مؤثر واقع نمی‌شود. موارد زیر از جمله نشانه‌های هشداری جهت آگاهی شما در مسایل پر پیچ و خم رابطه‌تان است. لطفاً دقت کنید.

در چه زمانی کمک شما بی‌تأثیر است:

۱) بیش از آنچه که همسر یا نامزدتان به شما عشق می‌ورزد شما به او عشق می‌ورزید و عاشقش هستید.

۲) رفتار، نگرش و طرز برخورد نامزد یا همسرتان در زندگی با شما به گونه‌ایی منفی است و حتی شاید از روی ناتوانی و درماندگی باشد مثلاً او می‌گوید: «هیچ گاه هیچ موردی در من تأثیر نخواهد داشت. زندگی خیلی ظالم است و کنار آمدن با آن سخت و طاقت فرساست...»

۳) دیگران را به دلیل مشکلاتش ملامت می‌کند و از پذیرفتن نقش مسئولیتی مؤثر در این زمینه امتناع می‌کند و گاهی دیگران را مقصر مشکلاتش می‌داند.

۴) گاهی او معتاد به مواد مخدر و یا الکلی است و نمی‌تواند آنها را ترک کند و حتی از پیشنهاد ترک آن سرباز می‌زند (اعتیاد هایی از قبیل: مواد

مخدر، الکل، غذا، قمار...)

۵) گاهی از روی عادت به کنترل دیگران می‌پردازد و سر همه‌ی موارد با شما یک «نبرد قدرتی» راه می‌اندازد.

۶) به دلیل اتفاقات گذشته‌اش احساس گناه و گاهی عذاب وجدان می‌کند و از اعتماد به نفس چندانی برخوردار نمی‌باشد مثلاً همسر قبلی و بچه‌هایش را بی‌خود ترک کرده و خودش را به دلیل این حرکت و رفتار نبخشیده است و یا حدود بیست سال است که با والدینش صحبت نکرده است.)

۷) برای برخورد و رفتارهایش مدام در حال عذر و بهانه است و یا فقط تکیه کلام خود را می‌گوید: «من همینم که هستم می‌خواهی بخواه می‌خواهی نخواه.»

۸) از دریافت مشاوره و رهنمودهایی از قبیل (مشاوره، روانکاوی، کنگره، کتاب خواندن و...) سرباز می‌زند.

۹) به شما با اصرار و سر و صدایی می‌گوید اصلاً قصد تغییر ندارد.

البته همگی مردان گاه گداری دچار این چنین رفتارهایی که در لیست آمده می‌شوند. اما اگر این نشانه‌های هشداری بیش از حد تکرار شد نباید آنها را نادیده بگیرید. با نامزد یا همسرتان در مورد ترس‌هایتان گفتگو کنید.

و توصیه می‌کنم این ترس‌ها را جدی بگیرید از اطرافیان و محیط بیرون کمک گرفته و فصل سوم را دوباره بخوانید و تلاش کنید خلاءهای رابطه‌تان را پر نکنید بلکه همواره به یاد داشته باشید که: «به منظور ایجاد یک رابطه‌ی موفق و سالم تعهد دو انسان نیاز است نه یکی.» و این ضرب‌المثل را از یاد

نبرید که یک دست صدا ندارد. همواره برای رسیدن به موفقیت در یک رابطه‌ی متقابل نیاز به همکاری و مساعدت متقابل است.

روش‌های دیگر برای کمک به مردانی که دوستشان داریم

▣ نامزد یا همسرتان را ترغیب کنید تا با مردان دیگر ارتباط دوستی صمیمانه و خوبی برقرار کنند.

چرا که اغلب مردان از ایجاد احساس نزدیکی و دوستی با مردان دیگر تردید دارند. زیرا در دوران کودکی شان این گونه آموزش دیده‌اند که در مقابل همجنس‌شان رقابت‌جو و بی‌اعتماد باشند واین حالت سبب می‌شود پیوند عاطفی‌شان را مشکل و سخت کند اما باید بدانید مردان به دوستی با مردان دیگر نیاز دارند. این گونه دوستی‌ها برای آنها به عنوان دروازه‌هایی جهت تخلیه احساسات می‌باشند و نمی‌توانند آنها را با زنان در میان بگذارند. احتمالاً تصور ذهنی شما از دوستی با تصور ذهنی همسرتان کاملاً متفاوت باشد. اما با این حال به او در ایجاد این ارتباط کمک کنید. مردان زبان خاصی را برای انتقال ارتباط و نزدیکی با همجنسشان دارند و توسط آن با یکدیگر رابطه برقرار می‌کنند. همسرتان ممکن است حدود چندساعت درباره‌ی رادیو ضبطی که اخیراً خریداری کرده با یکی از دوستانش حرف بزند و در آن حالت نیاز به صمیمیت دارد و گاهی این گونه رفتارشان ممکن است برای شما عجیب و غیرمنتظره باشد. اما این نکته را فراموش نکنید که مردان همچون زنان نمی‌توانند از خرید کردن با هم تا به این حد لذت ببرند!

▣ به نامزد یا همسرتان پیشنهاد دهید تا عضو گروه‌های حمایتی یا گروه درمانی مردان شود. چرا که گرایش مردان به زنان و کل جامعه مردان به

گونه‌ایی است که دوست دارند حالت منزوی به خود بگیرند. این گروه‌ها در اکثر کلان شهرها وجود دارد و توسط روان درمان گران و روانکاوان مرد اداره می‌شوند. اگر چه احتمال وجود دارد که در هفته چند ساعت صحبت درباره‌ی احساسات با مردان دیگر از دیدگاه همسرتان چندان جالب نباشد اما این کار تأثیر فراوانی روی افکار و احساسات آنها خواهد گذاشت.

▣ به نامزد یا همسرتان کتاب‌ها و مجلاتی هدیه دهید که توسط نویسنده‌های مرد و برای مردان نوشته شده باشد. کتاب‌های تخصصی زیادی در مورد زنان نوشته شده اما کتاب‌های مختص مردان در مقایسه با کتاب‌های زنان بسیار ناچیز و محدود است. با این حال در ظرف چند سال گذشته کتاب‌های فراوان و جالبی نوشته شده که فقط نظرات زیادی از نگرش مردان و درباره‌ی مردان ارائه شده است.

به کتاب فروشی که می‌روید در قسمت روانشناسی کتاب هایی را انتخاب کنید که تصور می‌کنید خواندن آن برای همسریا نامزدتان جالب است و بعد از مطالعه‌ی کتاب‌ها نظرش را جویا شوید.

چند کتاب خوب و مفید در مورد مردان به شما معرفی می‌کنم اگر خواستید آنها را تهیه کنید و به همسر یا نامزدتان هدیه دهید.

«رازهایی که مردان هرگز با شما در میان نمی‌گذارند. نوشته: کن دراک.»

«دنیای مردان. نوشته: پری کارفینکل.»

«جنسیت مردان. نوشته: برنی زیلبر تحلد.»

«چرا مردان احساساتشان را بروز نمی‌دهند. نوشته: استیون تایفه و گرگوری وایت اسمیت.»

«بحران میان سالی در مردان. نوشته: نانسی میر.»

با نامزد یا همسرتان به کنگره‌های آموزشی و رشد شخصیتی بروید. در طول تدریس و آموزش ده‌ساله‌ام در کنگره‌های فراوان شاهد بودم که مردان در محیط‌های مناسب و امن به ارتقای سطح فکری واحساسی زیادی می‌رسند. اغلب در شهرهای بزرگ توسط دانشگاه‌ها و دانشکده‌ها، کلیساها، سازمان‌های خصوصی، کنگره‌های در خصوص دوره‌های متنوع رشد شخصیتی ارائه می‌شود. یکی از این کنگره‌ها، کنگره‌ی «موفقیت در کسب عشق» بود که توسط بنده اجرا شد. برای کسب اطلاعات بیشتر می‌توانید به مراکز بهداشتی محل یا روزنامه‌های رشد شخصیتی که در اغلب مناطق کشور به طور رایگان توزیع می‌شود رجوع کنید و صفحه‌ی مرتبط به آگهی‌های کنگره‌های شهر خودتان یا نزدیکترین شهر به محل سکونتان را مطالعه کنید. به شما توصیه می‌کنم هرگز با این هدف که نامزد یا همسرتان را درست هدایت کنید در یک کنگره حضور نداشته باشید و این کار را فقط بر روی خودتان انجام دهید.

چگونه دریابیم که کمک هایمان به نامزد یا همسرمان مفید می‌باشد یا خیر؟

جدولی را که در زیر ارائه نموده‌ام به شما کمک می‌کند تا دریابید کمک هایی را که به همسرتان نموده‌اید تا چه حد مفید بوده است. ستون سمت چپ جدول شامل رفتارهای حمایت گرانه و مناسب شماست و ستون سمت راست جدول شامل رفتارهای افراطی و نامناسب شما می‌باشد.

رفتارهای مناسب و مفید	رفتارهای افراطی و نادرست
۱) به او بگوئید که قصد دارید با او صحبت کنید اگر زمان مناسب نبود او را تحت فشار و اصرار خود قرار ندهید.	۱) به او دستور دهید که در هنگام صحبت در مورد مشکلاتتان مدام شما را تحت کنترل و نظارت قرار دهد.
۲) وقتی در مورد موضوعی نظرش را جویا می‌شوید برای پاسخ به سؤال خود صبر کنید تا با امنیت بیشتر پاسخ گو باشد.	۲) وقتی جواب خاصی ندارد که بگوئید او را ناراحت و تحت فشار برای ارائه جواب قرار ندهید.
۳) او را تأیید کنید. او را تعریف وتمجید کنید تا او در کنار شما احساس امنیت کند و تصور کند که کارها را به درستی انجام داده است.	۳) تعریف و تمجید مداوم شما از او در حالی که شما هیچ گونه تأیید و تعریف و تحسینی از او در مورد خود دریافت نمی‌کنید.
۴) بدون آن که در حقش مادری کنید به او امکان اشتباه کردن دهید.	۴) اجازه مداوم به او سبب می‌شود که با بی‌مسئولیتی و تنبلی خود زندگی تان را خراب کند و شما را از ادامه رابطه با او سرد کند.
۵) با رفتار مهربان خود برایش یک الگو شوید و او را با کارهایی مانند کارت پستال فرستادن، هدیه دادن متعجب کنید.	۵) مدام جاهای خالی او را در زندگی تان پر نکنید و یک تنه پا روی زندگی را به دست نگیرید.
۶) به او کمک کنید تا با احساسات و عواطفش ارتباط	۶) احساساتش را از زبان او بیان کردن و وابسته کردن او به

برقرار کند و او را با استفاده از الگوی احساسی مناسب هدایت کنید تا در قسمت‌های مختلف احساسات عبور کند.	خودتان سبب می‌شود که به طور کلی برای ابراز احساساتش به شما تکیه کند.
۷) وقتی دچار اشتباهی می‌شود با انتقاد بیش از اندازه و ملامت او کاری نکنید که احساس احمق بودن در کنار شما بکند.	۷) هرگز واکنش‌های منفی به او نشان ندادن (از ترس این که مبادا ناراحت شود و بنیاد ارتباطتان گسسته شود.)
۸) طوری رفتار نکنید که تصور کند آدم دست و پا چلفتی است و همیشه دچار اشتباه می‌شود و با انتقاد خود او را سرزنش نکنید.	۸) اعتیاد او را تحمل کردن و به او اجازه دهید تا از شغلش در جهت عدم مقابله با خود و رابطه‌اش استفاده کند.
۹) توجه داشته باشید که با او مثل یک کودک بی‌کفایت رفتار نکنید.	۹) به عنوان یک بزرگ سال با او رفتار کردن و به کودک درون او توجه نکردن.
۱۰) به حالات و نیازهای او توجه کنید و برایش ارزش قایل شوید تا احساس پذیرش و دوست داشتنی بودن کند.	۱۰) از کنار او پاورچین، پاورچین حرکت کردن از ترس این که مبادا عصبانی و ناراحت شود.

مردان به منظور شکوفایی احساسات و عواطف خود به کمک زنان نیاز دارند. گاهی اوقات در مورد زنان این گونه فکر می‌کنم که زنان قابله‌های احساسی هستند و به مردان کمک می‌کنند تا احساسات و عواطف خود را

زایمان کنند یا به قول معروف بزایند.

با چشم پوشی از این که تا چه اندازه فرد یا همسرتان را دوست دارید هرگز شما نمی‌توانید بدون آن که او بخواهد کاری انجام دهید تا از نظر احساسی و عاطفی شکوفا شود.

[وقتی نامزد یا همسرتان به رشد شخصیتی خود متعهد می‌شود تا انسانی عزیزتر و مهربان‌تر شود و رابطه‌تان از نیرو قدرتی دور شده وبه کانون گرمی جهت ایجاد اتحاد و پیوند و یگانگی دو جانبه تبدیل می‌شود.]

این مورد را به خاطر بسپارید که هیچ راه و روشی ناامید کننده‌تر از آن نمی‌باشد که شما تلاش کنید اما نامزد یا همسرتان خواهان تلاش شما نباشد و بر موانع روحی خود فائق آید که به زور و اصرار خود شما را در قلبشان جای دهند و هیچ انگیزه‌ایی نیز بهتر از عشق ورزیدن به مردی نیست که با علاقه تمام خود را مسئول رابطه‌اش با شما بداند و به عشق و عشق‌ورزی‌تان اعتماد کند و به شما اجازه دهد تا کمکش کنید تا به مردی مهربان‌تر و احساسی‌تر بدل شود.

فصل نهم

***

به زنی موثر و پر توان از آن چه که آرزویش راداشته‌اید، بدل شوید

«شما تنها در صورتی می‌توانید با انسان دیگری صمیمیت حقیقی برقرار کنید که صلح و آرامش واقعی را در درون آن شعله‌ور باشد.»

راه تغییر خود به سمت تبدیل زنی که همواره در آرزویش بوده‌اید ساده نمی‌باشد. شبیه به سفری می‌ماند که برای رسیدن به مقصد نهایی باید زمان زیادی صرف کرد و از هیچ تلاشی چشم پوشی نکرد تا در آخر از ترس به شجاعت، از قربانی شدن به خودکفایی و از ضعیفی به سوی توانمندی و قدرت بدل شوید.

هدف از نگارش این کتاب نه تنها آشنایی هر چه بیشتر شما زنان از دنیای درونی مردان بود بلکه خودتان را بهتر درک کنید. چرا که بنده شاهد این موضوع بوده‌ام که به منظور تلاش در ایجاد تغییراتی در مرد زندگی مان

اغلب چگونگی تغییر خودمان را به دست فراموشی می‌سپاریم و این یکی از پر مخاطره‌ترین راه هایی است که زنان را از توانمندی به سمت ضعیفی و ناتوانی می‌کشاند. زنان مراحل رشد شخصیتی خودشان را از یاد می‌برند در حالی که از کشف روح مؤنث و فوق‌العاده که در تک تک وجود زنان ریشه دارد غافل می‌مانند.

مراحلی که به شما کمک می‌کند تا به زن توانمندی تبدیل شوید

توصیه قدرتی شماره ۱: همه‌ی تمرین هایی ذکر شده در این کتاب را به کار ببرید.

در کل متن این کتاب تمارین، جدول‌ها و راهنمایی‌های زیادی در هر چه توانمندتر کردن زنان به عنوان یک زن استوار و محکم در رابطه‌اش با مرد زندگانی خود گنجانده‌ام که کمک‌های مؤثری در جهت پیشبرد اهداف خواهد کرد. به شما توصیه می‌کنم تمامی ابزارها و روش‌های این کتاب را به کار ببرید.

بنده اطمینان می‌دهم که تمامی آنها در زندگی‌تان مؤثر و مفید خواهد بود. این تمرین‌ها را با زنان زیادی در میان گذاشته و خودم نیز هر روز آنها را در زندگی شخصی ام به کار می‌برم.

البته شما مجبور نیستید تمامی آنها را به صورت لیستی ترتیب دهید و به یک باره در زندگی خود به کار ببرید بلکه هر بار چند صفحه از کتاب را بخوانید و روی تمرین‌ها و روش‌های ارائه شده در همان چند صفحه تلاش کنید.

توجه: به تمارین فصل دوم (شش اشتباه بزرگی که زنان در ایجاد رابطه با مردان مرتکب می‌شوند) و نیز فصل سوم (پر کردن خلاءهای زندگی) بیشتر توجه کنید چرا که کاربرد این تمارین به شما کمک خواهد کرد تا روش‌های رفتاری منفی خود را پیدا کنید. روش‌هایی که شما را از ایجاد روابط خوب و مستحکم محروم می‌کند.

توصیه قدرتی شماره ۲: لیستی از خطاهای ارتباطی که مرتکب می‌شوید و همچنین دفترچه‌ایی از قوانین ارتباطی تهیه نمائید.

لیست خطاهای ارتباطی تان نمونه کاملاً شخصی از اشتباهاتی که زنان در ایجاد رابطه با مردان مرتکب می‌شوند. در مورد سرد کننده‌ها و انحرافات جنسی، خطاهای ارتباطی و رفتارهای ضعیف زنان در این کتاب صحبت کردیم چگونگی انجام این کار در زیر آورده شده است دقت کنید.

قدم اول:

به تمامی روابطی که تاکنون با مردان چه در زندگی شخصی‌تان و چه در زندگی شغلی و حرفه‌ای‌تان داشته‌اید اندکی بیاندیشید. تمامی خطاهای که در تک تک این روابط مرتکب شده‌اید را بر اساس درک جدیدی که پس از مطالعه این کتاب به دست آورده‌اید را بنویسید. به طور مثال:

نمونه‌ایی از یک لیست خطاهای ارتباطی

۱) وقتی به مردی علاقه‌مند می‌شوم آن قدر با او حرف می‌زنم که او را

تحت تأثیر خودم قرار دهم و حتی در ملاقات اول آن قدر نگران ظاهر و چهره‌ام هستم که چه فکر و نظری نسبت به من خواهد داشت در حالی که فراموش می‌کنم از خودم بپرسم او از نظر من چطور هست.

۲) در خود احساسات منفی و بدی از نامزد یا همسرم پرورش می‌دهم چرا که خواهان ارتکاب خطر در ارتباطم نیستم و در نهایت هر گونه علاقه‌ایی که نسبت به او در درونم شعله ور بود یک مرتبه سرد شده و نسبت به او بی‌احساس می‌شوم.

۳) در مورد رفتار و حرکت نامزد یا همسرم قبلی ام زیاد حرف می‌زنم و حتی احساس عصبانیتم را از او بروز می‌دهم و به این رفتارم سبب می‌شود که نامزد یا همسر فعلی ام نسبت به من سرد شود.

۴) وقتی از رفتار و حرکت نامطلوبی که با من می‌شود ناراحت و دلخور می‌شوم مثل دختر بچه‌ها یا قهر می‌کنم و یا با اخم کردن ناراحتی‌ام را ابراز می‌کنم به جای آن که با او صحبت کنم و به دلیل بدرفتاری‌اش در مقابلش بیاستم و خواسته‌ی خودم را بیان کنم.

۵) هم به نامزد یا همسرم فرصت انجام حرکات و کارهای عاشقانه را نمی‌دهم و همیشه خودم از این فرصت‌ها استفاده کرده و این قبیل کارها را برایش انجام می‌دهم.

۶) توصیه و نصحیت‌های فراوانی در گوش نامزد یا همسرم زمزمه می‌کنم و رفتارم به گونه‌ای است که انگار مادرش هستم چرا که او را سرزنش و ملامت می‌کنم و هر موقع که نمی‌تواند خواسته‌هایم را برآورده کند با انتقاد و سرزنش‌های تند من روبرو می‌شود.

به شما عرض می‌کنم که لیست خطاهای ارتباطی باید طولانی و گسترده باشد و حداقل ۳۰ مورد یا حتی بیشتر باشد تا شما روی بسیاری از خطاهای خود تمرکز کنید و آنها را تحت کنترل و نظارت خود قرار دهید.

کتاب را با دقت کاملاً بخوانید هر کجا با روش هایی روبرو می‌شوید که مشابه کارها و رفتارهای شماست آن را یاد داشت کنید. نسخه اولیه لیستتان را کنار بگذارید و ظرف چند روز متوجه خواهید شد که خطاهای زیادتری به آن اضافه شده است.

قدم دوّم: دفترچه قوانین ارتباطی

قانون شماره ۱: هرگاه متوجه پر حرفی‌های خودم می‌شدم از او سؤال می‌کنم و تنها هدفم تحت تأثیر قرار دادن و جلب علاقه اوست باید دست از این رفتار و حرکتم بردارم و به جای آن در فکر آن باشم که آیا او می‌تواند نامزد و یاهمسر مناسبی برایم باشد یا خیر؟

قانون شماره ۲: وقتی از رفتار او دچار یکسری عواطف و احساسات منفی شدم آنها را با همسرم در میان می‌گذارم تا اجازه ندهم این احساسات بر من غلبه کنند.

قانون شماره ۳: با توجه به این حقیقت که چطور خودم را در ناکامی‌های روابط گذشته‌ام غوطه‌ور ساخته‌ام تلاش می‌کنم تا احساسات و عواطف منفی را از خود دور کرده و در مورد این موضوع با نامزد یا همسر فعلی‌ام حرف نزنم تا خودم را به عنوان یک شخص قربانی و یک زجر کشیده از دست یک فرد منزجر کننده نشان ندهم.

قانون شماره ۴: وقتی از دست کارهایش رنجیده شده‌ام و سبب جریحه‌دار شدن احساساتم شده است به جای اخم رو کردن بهتر است با او حسابم را روشن کنم و یا طوری عکس العمل نشان دهم که هیچ اتفاقی نیافتاده و یا مثل دختربچه‌های لوس رفتار کنم و به او بفهمانم که چه احساسی دارم.

قانون شماره ۵: وقتی متوجه رفتارم می‌شوم که گویی در حال تلاش برای پر کردن خلاء‌های زندگی هستم سریع دست از کار و تلاش بی‌موردم برمی‌دارم و از خود می‌پرسم که آیا او مانند من تلاش می‌کند یا خیر؟ اگر او تلاش کافی برای بهبودی اوضاع در پر کردن خلاء‌های رابطه‌مان ندارد حتماً خواسته‌ها و تمایلاتم را با او در میان می‌گذارم.

قانون شماره ۶: وقتی متوجه نصیحت‌ها و راه نشان دادن خودم به او شدم بدون آن که او از من خواسته باشد و مثل پسر بچه‌ها با او رفتار می‌کنم دست از کارم کشیده و نفس عمیقی می‌کشم و به او اجازه داده تا خودش مسائل شخصی اش را طی نماید مگر آن که در این زمینه از من کمک بخواهد.

توصیه می‌کنم برای هر یک از خطاهایی که مرتکب می‌شوید یک قانون جدید برای خودتان وضع کنید و برای هر بار خطاهای خود قوانین جدیدی را به لیستتان اضافه کنید.

قدم سوم: چند نسخه از دفترچه ارتباطی خود تهیه کنید و هر بار آن را چندین بار مطالعه نمائید.

هر چه آنها را بیشتر به کار برید کمتر دچار خطا می‌شوید و حتی نسخه‌ها

را در داخل کیف خود بگذارید تا همیشه همراهتان باشد یکی دیگر از نسخه‌ها را در کنار رختخواب خود بگذارید تا هر روز صبح قبل از خروج از منزل آن را مرور کنید. یکی دیگر از آنها را روی درب یخچال یا در آشپزخانه بچسبانید آن قدر آنها را با خود بخوانید و مرور کنید تا همگی آنها ملکه ذهنتان شود.

قدم چهارم:

در مورد دفترچه ارتباطی خود با نامزد یا همسرتان صحبت کنید. اگر تمایل داشتید آن را به دوستان خود نشان دهید تا از حمایت و نقطه نظرات آنهابرخوردار شوید. اگر در کارتان جدی هستید مطمئن باشید نامزد یا همسرتان شما را تشویق و ترغیب خواهد کرد و شاید خودش قوانین بیشتر و جدیدتری را به شما پیشنهاد کند. از او بخواهید وقتی متوجه شد که قوانینی را از زیر پای گذاشته و یا فراموش کرده‌اید به شما یادآوری کند. و حتی از زنان دیگر به عنوان یک روی حمایتی برای پایبندی به قوانین خود کمک بگیرید.

قدم پنجم:

از نامزد یا همسرتان بخواهید تا او نیز لیستی از خطاهای ارتباطی و نیز قوانین مربوط به هر یک از آنها را برای خود تهیه کند. اگر شما و همسرتان تمایل دارید می‌توانید به عنوان یک گروه در جهت ایجاد یک رابطه‌ایی خوب و مطلوب همکاری کنید البته باید هر یک از افراد لیست‌ها و

دفترچه‌ها جداگانه‌ایی داشته باشند. وقتی شما به این فعالیت روی آورید نامزد یا همسرتان تشویق خواهدشد تا در این گونه فعالیت‌ها شرکت کند. تهیه یک دفترچه ارتباطی جزء یکی از مهمترین و مؤثرترین مراحل تغییر رفتار افراد به حساب می‌آید. صد دفعه که دچار ارتکاب یکی از این خطاها شدید به آن توجه و تفکر کنید و قانون مربوط به آن را به خاطر بیاورید و آن را در جهتی جدید و متفاوت سوق دهید.

توصیه قدرتی شماره ۳: نظام و گروه‌های حمایتی متشکل از دختران و زنان دیگر را برای خودتان تشکیل دهید.

اغلب زنان یکی از بزرگترین منابع حمایتی خود که همان گروه زنان دیگر می‌باشند را فراموش کرده چرا که اکثراً زنان دیگر را به چشم رقیبانی می‌نگرند که ممکن هست مردشان را با یک چشم به هم زدن بدزدند و در حق آنها حمایت کنند. زنان توانایی دارند تا در جهت رشد همدیگر به هم کمک کنند و مانند آن از هیچ مردی ساخته نخواهد بود. چرا که زنان بهتر می‌توانند درد و غصه هم را درک کرده و حتی نقاط مثبت هم را بهتر ببینند و شادی‌های خود را با یکدیگر تقسیم کنند و نقاط ضعف هم را شناخته و برای قوت آن بکوشند. همه‌ی زنان از تکه‌های مختلف یک جواهر باارزشمند هستند که عبارتند از روح مؤنث زنانه.

[هر چه عشق و دوستی و حمایت زنان دیگر را دریافت کنید برای برآورده کردن تمامی نیازهایتان به مرد زندگی خود کمتر تکیه کرده و وابسته خواهید بود.]

نوع دیگری از توجه و حمایت خاص تنها یک زن می‌تواندبه شما ابراز شود و این توقع که نامزد یا همسرتان این گونه توجه و حمایت را به شما بدهد فقط سبب یأس و ناامیدی بیشتر شما خواهد شد.

به شما زنان توصیه می‌کنم این واقعیت را بپذیرید که مردان هرگز مانند زنان نخواهند بود و چراکه هر چه شما به زنان دیگر اجازه دهید تا نیازتان را به این نوع از توجه و حمایت خاص برآورده کنند بیشتر می‌توانید قدر نعمت‌ها و موهبت هایی راکه مردتان به شما می‌دهد را بدانید و با آغوش باز پذیرای آن باشید.

به توصیه‌های زیر خوب توجه کنید

◘ در یک تیم حمایتی متشکل از زنان عضو شوید و یا یک گروه حمایتی زنانه را برای خود تشکیل دهید. زنانی که به پیشرفت و رشد شخصیتی خود و رابطه‌شان با مردان علاقه داشته باشند احتمال دارد در ابتدای کار فقط هر ماه یک بار دور هم جمع شوند. در مورد مطالبی که از این کتاب آموخته‌اید صحبت کنید و همچنین عادت‌های رفتاری مطلوبی را که در تلاش برای تغییرشان هستید با یکدیگر در میان بگذارید. هر ماه راجع به یک مطلب این کتاب بحث کنید. وقتی در مورد خطاهای ارتباطی‌تان، هم حرف می‌زنید متوجه خواهید شد که تنها شما نیستید که لیست‌های طولانی و گسترده‌ایی دارید بلکه دوستانتان هم مشابه شما این گونه لیستی در دستشان است. یکدیگر را تشویق و ترغیب کنید تا روش‌های رفتاری سالم‌تر و بهتری را بیابند. همکاری با زنان دیگر به شما انگیزه می‌دهد تا این

اصول را به طور عملی به کار ببرید.

▣ شما زنان سعی کنید دوستان همدیگر باشید. یک دوست توانـمند و مهربان کسی است که در طول جریان تحول و رشد شخصیتی شما باشد تا اهداف احساسی و عاطفی خود را با یاری او تنظیم کنید و خودتان را مسئول حمایت از یکدیگر بدانید. به طور مثال: وقتی متوجه شدید که روش رفتاری «قربانی شدن» را دارید و در رؤیارویی با نامزد یا همسر تان از جانب ضعف برخورد‌می‌کنید می توانید با دوست خود تماس بگیرید و از او بخواهید کمی با شما صحبت کند. وقتی احساس گیجی و ابهام مـی‌کنید از او بـخواهـید راهنمایتتان کرده تا تمرکز خودتان را باز یابید و روی خود و احساساتتان کنترل و نفوذ داشته باشید.

توصیه قدرتی شماره ۴: شأن و ارزش خود را حفظ کنید

در فصل اول این کتاب در مورداین موضوع بحث کردیم که حفظ عزت نفس و مقام و ارزش به چه معنا می‌باشد. دوباره برای تأکید بیشتر اهمیت این موضوع برایتان خاطرنشان می‌کنم که آن حامی پیامی بسیار توانمند و قوی می‌باشد. لطفاً در معنای این جمله کمی فکر کنید. چرا که احتمال دارد حفظ شأن و ارزش و عزت نفس برای شما به این معنا و منظور می‌باشد که به زندگی با کسی که از نظر جنسی به شما پایبند نمی‌باشد پـایان دهـید. یـا احتمال دارد به این منظور باشد که نباید اجازه دهید کسی سر تان داد و فریاد راه بیاندازد یا با شما بدرفتاری کند و حتی شاید به معنای این باشد که دیگر احساساتتان را سرکوب نکند. کاربرد این جمله به عنوان یک «مرد» جدید

می‌تواند مفید باشد و می‌توانید آن را روی کاغذ بنویسید و جایی بچسبانید که هر دفعه آن را ببینید و به خودتان خاطر نشان کنید که آن را برای زندگی شخصی تان ملزوم است.

آیا زنان به طور واقعی تا بدین حد با مردان متفاوتند

هر فصلی را که در طول نوشتن این کتاب به پایان می‌رساندم به برخی از دوستانم نشان می‌دادم تا اولین خوانندگان کتاب من باشند. چرا که واکنش آنها در مقابل خواندن مطالب برایم بسیار جذاب بود و همگی به من ابراز می‌کردند که با خواندن تمامی این اسرار درباره‌ی مردان می‌توانند بهتر با آنان ارتباط برقرار کنند و احساس می‌کردند که روی سخنم با آنهاست.

حتی بعضی از مردان اعتراف می‌کردند که گاهی دچار خطاهایی مشابه خطاهای زنان در ارتباطشان می‌شوند و در پاسخ به آنها می‌گفتم که عنوان مطالب و موضوع کتاب را به خوبی متوجه شده‌آند.

شاید با وجود تفاوتهای کلی که در شرطی شدن مردان و زنان وجود دارد آن قدر هم با هم متفاوت نباشند.

> [مردان و زنان دارای نیازهای واحدی اند و همگی آنان خواستار احساس ارزشمندی و خوبی نسبت به خودشان هستند و در عین حال نیز دوست دارند دوست داشتنی باشند.]

البته هدف بنده از نگارش این کتاب ایجاد فاصله بین مرد و زن نبود بلکه

تنها هدفم ایجاد یک پل ارتباطی از درک و تفاهمی دو جانبه بین آنها می‌باشد. اطمینان دارم که در هنگام مطالعه این کتاب متوجه خواهید شد که بعضی از ویژگی‌ها و امتیازاتی را که مخصوص مردان برشمردم در شما نیز وجود دارد. و احتمال دارد تمامی آن چه که در این کتاب پیاده شد، تمام و کمال با شما و یا همسر یا نامزدتان یکسان و مشابه نباشند. خواهش دارم از این تفاوت‌ها به عنوان بهانه‌ایی برای بی‌اعتبار نمودن مطالب این کتاب استفاده نکنید و به یاد داشته باشید که مطالب و مفاهیم این کتاب را می‌توانید در ارتباط با تمامی مردان زندگی‌تان مانند: پدر، برادر، همکار، دوست و حتی رئیس تان به کار ببرید.

خلق این کتاب

اکنون پای رایانه مشغول نوشتن آخرین جملات کتابم هستم و به یاد دوستم جینی می‌باشم که همین روزها و یا شاید امروز زایمان کند چرا که او با من شرط کرده بود که تا وقتی کتابم را به پایان نرسانم درد زایمان او شروع نمی‌شود. از آنجا که هر لحظه تصور می‌کنم او دچار درد زایمان می‌شود تمامی امروز صبح را صرف نوشتن مطالب باقی مانده این کتاب کردم. به این امید که در آخرین دقایق نوشتن جملات تلفن به صدا در نیاید. نگارش این کتاب از جنبه‌های بسیاری مشابه زایمان برای خودم می‌باشد و قبلاً همچنین احساسی را نداشته و حتی درونم احساس نکرده بودم کسی را به یاد دارم که می‌گفت: «زندگی از زنان جریان می‌یابد.» به راستی که زنان با بدنشان حامل زندگی‌اند و نیز با عشق‌ورزی به دیگری شور و حرارت و اشتیاق به زندگی

کردن را در او به وجود می‌آورند و با فرایند تولد و زایش دوباره خود زندگی را جشن می‌گیرند. این کتاب مانند فرزند تازه به دنیا آمده جینی حامل عشق است عشقی که هر زنی نسبت به مرد زندگی‌اش دارد. مردانی که در طول نگارش این کتاب درس هایی را به من آموختند، درس هایی که گاهی با خوشحالی و خنده و گاهی با غم و اندوه و گریه همراه بوده است.

این کتاب حامل عشقی است که نسبت به زنان زندگی و پیرامونم در خود احساس می‌کنم.

مادرم، مادر بزرگم، دوستانم و هر زن دیگری که در برنامه‌های تلویزیونی و کنگره‌هایم به من اعتماد کرده‌اند. همگی زنان به من آموختند که برای یافتن خود تنها به دنبال عشق و آرامش نباشم. عشق برای من همیشه بزرگترین و مهمترین منبع درد و در عین حال بزرگترین منبع صلح و آرامش و دوستی و حتی صبورترین و نیرومندترین آموزگار دنیا بوده است.

هرگز خلق این کتاب برای من آسان نبود چرا که باید با فضای درونی و نقاط تاریک زندگی‌ام روبرو می‌شدم. البته نگارش این کتاب سبب شد که با آرزوها و رؤیاهای زندگی ام دوباره ارتباط برقرار کنم و از همه بیشتر در خود شور و حرارت و جرأتی خاص پیدا کنم و آنها را تحسین و در خودم تقویت کنم.

جرأتی که باعث شد اعتقاداتم را با عشق معاوضه نکنم و حتی وقتی که عشق ورزی سبب دلشکستگی و رنجش من شود. در این جور مواقع اشتیاق مجدد همواره در دلم زنده می‌شود.

اکنون جینی آماده زایمان است و من کتابم را به ناشر تحویل می‌دهم.

مانند کودک جینی این کتاب زنده و دارای هویتی مستقل است. اما همواره به من تعلق خواهد داشت همان طور که کودک جینی به مادرش تعلق دارد. در نهایت امیدوارم با چند روشی کوچکی که در این کتاب ارائه نموده‌ام، توانسته باشم به شما برای ایجاد یک خوشبختی و تفاهم در زندگی تان کمک کرده و دعا می‌کنم که شما به هر چه که آرزو دارید در جهت کسب عشق نائل شوید. البته باید در جهت تحقق آرزوهایتان تلاش کنید.

پایان